

**Funcionamento psicológico positivo em adultos  
pertencentes à Geração Sandwich em contexto  
de pandemia Covid 19: Estudo qualitativo**

**VERSÃO FINAL APÓS DEFESA**

Sofia Tomás Ascensão

Dissertação para obtenção do grau de mestre em  
Psicologia Clínica e da saúde (2<sup>o</sup> ciclo de estudos)

Orientadora: Prof. Doutora Rosa Marina Afonso  
Coorientadora: Prof. Doutora Ludovina Ramos

**Março de 2021**



# **Dedicatória**

Dedico esta dissertação aos meus pais que desde sempre me apoiaram e incentivaram a ser  
mais e melhor.



# Agradecimentos

Como não poderia deixar de ser gostaria de em primeiro lugar agradecer aos meus pais, também eles já fizeram parte da geração sandwich, são eles a minha inspiração e a minha força para continuar a crescer e a ter cada vez mais ambição.

À Prof. Doutora Rosa Marina Afonso e Prof. Doutora Ludovina Ramos, respetivamente orientadora e coorientadora, agradeço a disponibilidade, determinação foco e boa disposição com que encararam esta orientação. São grandes exemplos profissionais e pessoais e foram sem dúvida alguma um grande apoio ao longo de toda esta jornada.

À UBI, ao departamento de psicologia e educação, a todos os professores que fizeram parte desta caminhada, que moldaram e inspiraram cada aula e que mostraram a paixão e determinação desta bela área que é a psicologia, a todos eles o meu muito obrigada por todos estes anos!

A todos aqueles que foram objeto deste estudo, às pessoas que conheci e admiro pela força e determinação com que encaram a vida e todos os altos e baixos que ela traz, à geração sandwich. Deixo o meu profundo agradecimento por me terem deixado entrar numa parte das suas vidas, por poder ter ouvido tantos testemunhos de gente tão forte, mas tão esquecida pela sociedade, muito obrigada.

À minha família, em especial ao meu primo Fábio que considero um irmão e que me têm apoiado e ajudado imenso não só ao longo da dissertação como ao longo da minha vida. Agradeço também à “nossa” Ana, a todos os primos, tios e avós, todos eles grandes pessoas, trabalhadoras e motivados que a cada dia moldam o meu crescimento.

À EncantaTuna-TAFUBI e à Happy Wish que fizeram e fazem parte da minha vida académica, obrigada a todos aqueles que fazem e fizeram parte, obrigada por todas as histórias e conquistas, por todos os ensinamentos.

Aos meus “migos”, aqueles que estão na minha vida não de sempre, mas para sempre, Joana e Alexandre, obrigada por todos estes anos, por estarem sempre cá, por aprender e divertir-me sempre convosco e por continuamente evoluirmos todos juntos.

Às “Bliquinhas”, Cátia, Cristina, Lídia e Mariana, obrigada por me acolherem tão bem, por terem feito os meus dias na faculdade muito mais animados e por termos estado juntas neste percurso, dando sempre força e ânimo.

Aos amigos que “caíram” na minha vida de paraquedas e que não vão sair: Leo, Michael, David e Catarina (Vanessa), que venham muitos mais anos de tantas e tão boas conversas.

A todos aqueles que não nomeei, mas que fazem parte da minha vida, obrigada por

tudo.

Numa sociedade muitas vezes caracterizada pela injustiça e egoísmo, os cuidadores da geração sandwich são a prova dado do contrário, fazem das “tripas coração” para prestar o melhor cuidado possível à sua família, descuidam de si para cuidar dos outros sem pedir nada em troca. A todos eles deixo a minha admiração e agradecimento pelo contributo neste estudo, espero um dia poder retribuir metade do que me ofereceram.



# Resumo

Pertencem à Geração Sandwich (GS) indivíduos que prestam simultaneamente cuidados a duas gerações distintas, tais como filhos e pais. Apesar de se tratar de uma geração com uma sobrecarga elevada a nível físico como psicológico, existem aspetos positivos no cuidado multigeracional. Trata-se de um grupo crescente, mas ainda pouco investigado, principalmente em relação aos aspetos positivos de cuidar. Atualmente estes cuidadores confrontam-se com a prestação de cuidados em contexto pandemia COVID-19, que tem exacerbado medos no mundo inteiro e exigido distanciamento físico entre familiares. Esta investigação pretende avaliar aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores GS.

Participaram no estudo 15 cuidadores pertencentes à GS (12 do sexo feminino e 3 do sexo masculino). Os dados foram recolhidos através de entrevista semiestruturada com questões sobre: cuidados prestados aos filhos, cuidados prestados aos idosos, experiência de vitalidade subjetiva, impacto da situação de pandemia e ganhos do cuidado multigeracional. Foi realizada uma análise qualitativa dos mesmos.

Os resultados forneceram importantes indicadores do funcionamento psicológico positivo dos cuidadores da geração sandwich, tendo, igualmente, sido identificadas dificuldades como é o caso da necessidade de apoio, tanto a nível governamental como a nível familiar, mas também os inúmeros ganhos e aspetos positivos que esta geração tem ao cuidar, como é o caso da maior união familiar, satisfação em cuidar e os exemplos familiares e aprendizagens que advém do cuidado multigeracional.

## Palavras-chave

*Geração Sandwich, vitalidade subjetiva, funcionamento psicológico positivo, cuidadores informais.*





# Abstract

The Sandwich Generation is a group of individuals who simultaneously provide care to two different generations, be they children and parents. Although it's a generation with a high burden, both physically and psychologically, there are positive aspects in multigenerational care. This is a group who is increasingly present in the world, however, few studies have explored the this kind of caregivers and, specifically, the positive aspects of caring. Currently these caregivers are faced with the provision of care in the context of the pandemic COVID-19, that has exacerbated fears worldwide, leading to high levels of fear and the demand of social distancing between relatives. The present study aims to evaluate the positive aspects of the psychological functioning of informal caregivers belonging to the sandwich generation and, also, to describe the psychological impact of the pandemic context on the caregivers of these generation.

Participated in the present research 15 adult caregivers (12 women and 3 males). Data was collect through a semi-structured interview with questions about: care provided to children, care provided to elderly, Subjective vitality experience, impact of the pandemic situation and gains of multigenerational care. A qualitative analysis of the data was made.

These results provided important indicators of the positive psychological functioning of sandwich generation caregivers, having also been identified difficulties as it is the need for support, both at governmental level and family level, but also but also the countless gains and positive aspects that this generation has when caring, as is the case of greater family unity, satisfaction in caring and the family examples and learning that come from multigenerational care.

## Keywords

*Sandwich Generation, subjective vitality, positive psychological functioning, informal caregivers*



# Índice

Introdução.....	19
Método .....	20
<i>Tipo de estudo e questões de investigação.....</i>	<i>20</i>
<i>Participantes.....</i>	<i>21</i>
<i>Instrumentos .....</i>	<i>22</i>
<i>Procedimento .....</i>	<i>24</i>
Resultados .....	26
Discussão de resultados .....	53
Conclusões.....	59
Bibliografia.....	63
Anexos .....	76
1. Funcionamento psicológico positivo .....	76
1.1-Psicologia positiva .....	76
1.2- Funcionamento psicológico positivo.....	78
1.2.1- Bem-estar.....	78
1.2.2- <i>Teoria da Autodeterminação .....</i>	<i>80</i>
1.2.3- <i>Vitalidade subjetiva .....</i>	<i>82</i>
2-Envelhecimento da população e Geração Sandwich .....	84
2.1-Geração Baby boomers.....	85
2.2-Geração sandwich: conceito .....	87
2.2.1- <i>Estudos sobre a Geração Sadwich .....</i>	<i>89</i>
2.2.2. <i>Outros tipos de geração sandwich .....</i>	<i>92</i>
2.2.3- <i>Geração sandwich e impacto da pandemia COVID-19.....</i>	<i>93</i>
2.3-Envelhecimento e dependência .....	94
2.3.1- <i>O cuidado: perspetiva psicológica .....</i>	<i>94</i>
2.3.2- <i>Cuidador informal.....</i>	<i>95</i>
2.3.3- <i>Fatores de risco associados aos cuidadores informais .....</i>	<i>96</i>
2.3.4- <i>Fatores protetores dos cuidadores informais .....</i>	<i>97</i>
2.3.4- <i>Impacto positivo da prestação de cuidados nos cuidadores .....</i>	<i>99</i>



# Lista de Tabelas

<b>Tabela 1</b> -Síntese Sociodemográfica da Amostra (N = 15) .....	22
<b>Tabela 2</b> -Guião de Entrevista.....	23
<b>Tabela 3</b> - <i>Resumo da Evolução dos Critérios da Geração Sandwich</i> .....	88
<b>Tabela 4</b> -Categoria: Cuidados Prestados aos Filhos .....	293
<b>Tabela 5</b> -Categoria: Cuidados Prestados aos Idosos .....	299
<b>Tabela 6</b> -Categoria: Motivo dos Cuidados .....	309
<b>Tabela 7</b> -Categoria: Experiência de Vitalidade Subjetiva .....	310
<b>Tabela 8</b> -Categoria: Impacto da Situação de Pandemia .....	329
<b>Tabela 9</b> -Categoria: Recursos Necessários para a Prestação de Cuidados Multigeracionais .....	341
<b>Tabela 10</b> -Categoria: Ganhos do Cuidado Multigeracional.....	343



# **Lista de Acrónimos**

**UBI-** Universidade da Beira Interior

**GS-** Geração Sandwich

**EVS-** Escala de Vitalidade Subjetiva

**DP-** Desvio Padrão

**M-** Média







# Introdução

Pertencem à Geração Sandwich (GS) os adultos que prestam cuidados a duas gerações distintas: pais, familiares ou amigos envelhecidos e, simultaneamente, a crianças (Steiner & Fletcher, 2017). Contudo, os critérios em relação às características da geração mais jovem cuidada que definem se a pessoa pertence ou não à GS não são consensuais entre autores. Por exemplo, alguns consideram que, para se pertencer à GS, se tem de ter pelo menos um filho, com menos de 18 anos, a viver em sua casa (e.g. Sinha, 2013; Tebes & Irish, 2000) enquanto outros consideram que os filhos devem ser crianças ou adolescentes (e.g., Do, Cohen, & Brown, 2014).

O desempenho prolongado do papel de cuidador implica uma sobrecarga física, emocional, psicológica e socioeconómica (Ferré-Grau, Rodero-Sánchez, Cid-Buera, Vives-Relats, & Aparicio-Casals, 2011) visível nos cuidadores no geral, incluindo os GS. Os cuidadores pertencentes à GS apresentam, frequentemente, uma sobrecarga elevada, tanto a nível físico como psicológico entrando, muitas vezes, em situação de crise, experienciando sintomas como fadiga, stress, redução de convívio, alterações de autoestima e depressão (Martins, Ribeiro, & Garrett, 2003). Estes sintomas, além de afetarem o cuidador têm implicações sobre a qualidade dos cuidados prestados e, conseqüentemente, sobre as pessoas de quem cuidam (Martins, Ribeiro, & Garrett, 2003). Existem vários estudos que evidenciam a falta de cuidados dos adultos pertencentes à GS em relação à sua própria saúde, apresentando uma alimentação descuidado, falta de prática de desporto, um índice de Massa Corporal (IMC) mais elevado, problemas de sono e um risco mais elevado de problemas cardiovasculares (Cannuscio, Jones, Kawachi, Colditz, & Berkman, 2002; Do, Cohen, & Brown, 2014; Lee, Colditz, Berkman, & Kawachi, 2003; Schulz, O'Brien, Bookwala, & Fleissner, 1995). Como factores protectores deste impacto negativo, os estudos realizados com a geração sandwich destacam a importância do suporte familiar e as redes sociais, dos serviços de apoio e, ainda, da ajuda na prestação de cuidados e apoio emocional de voluntários e amigos (Martins, Ribeiro, & Garrett, 2003).

Ainda assim, os cuidadores da geração sandwich podem conseguir retirar ganhos e aspetos positivos da prestação de cuidados resultantes do facto do papel de cuidador permitir a satisfação das necessidades psicológicas de autonomia, competência e conectividade (Deci & Ryan, 2009). A satisfação destas necessidades conduz a um estado de motivação interna associado a uma percepção mais elevada da experiência de vitalidade subjetiva e, conseqüentemente, um maior bem-estar, um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal e a uma maior motivação para a realização de tarefas e atividades, ou seja, uma motivação intrínseca mais elevada (Deci & Ryan, 2009; Hooker, Masters, Vagnini, & Rush, 2019). Nesta

linha, os cuidadores da GS relatam aspetos motivos do cuidado multigeracional como a satisfação e reconhecimento do seu papel de cuidador; aumento da autoestima; percepção de que o familiar ou amigo de quem cuida, reconhece o seu trabalho e a realização com o trabalho de prestação de cuidados informais (Martins, Ribeiro & Garrett, 2003).

Desde março de 2020 que a doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial de Saúde como pandemia (OMS, 2020) Num estudo sobre o impacto da COVID-19 em Portugal, Relvas, Portugal, Major e Sotero (2020), num relatório de resultados preliminares, referem um impacto muito grande na vida dos participantes que consideram que a sua vida se alterou muito. Tendo em consideração os níveis alarmantes da propagação da COVID-19, foram impostas medidas profiláticas de controlo da pandemia, destacando-se o distanciamento entre pessoas, utilização de equipamentos de proteção, higiene pessoal, higiene ambiental e monitorização de sintomas (DGS, 2020). Estas medidas, nomeadamente o distanciamento social e a inerente necessidade de menos encontros e convívios familiares, acrescentou desafios à prestação de cuidados. A emergência pandémica do COVID-19 tem exacerbado medos no mundo inteiro, levando a que existam níveis elevados de medo, fazendo com que os indivíduos não reajam racionalmente em algumas situações (Ahorsu, et al., 2020). Assim, esta pandemia também poderá trazer efeitos inesperados nos cuidadores e aos seus familiares, pois o vírus SARS-CoV-2 tem tendencialmente um impacto severo em pessoas idosas, o que levou a que muitas famílias adotassem medidas de distanciamento social, colocando muitas vezes em isolamento a população mais idosa, devido ao receio de um possível contágio e do seu impacto (Neumann-Podczaska, et al., 2020).

Este estudo pretende: (1) avaliar aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e (2) descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores da geração sandwich.

## **Método**

### **Tipo de estudo e questões de investigação**

Trata-se de um estudo e qualitativo e transversal, tendo como base a *Grounded Theory*, metodologia com origem na sociologia que valoriza o contexto em que os fenómenos ocorrem, a dimensão humana, a subjetividade e o significado que as pessoas atribuem às suas ações (Fernandes & Maia, 2001). É um método sistemático de conduzir a investigação que molda a recolha de dados e proporciona estratégias específicas para a

sua análise com um conjunto de procedimentos de análise de dados, organizados numa sequência que tende para uma maior complexidade e integração (Charmaz & Thornberg, 2020).

As questões de investigação propostas para este estudo foram:

1. Como são os cuidados prestados pela geração GS aos mais novos (geralmente filhos) e mais velhos (habitualmente pais)?
2. Que ganhos é que o cuidador GS pode ter pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?
3. Como é a perceção de vitalidade subjetiva dos cuidadores GS?
4. Qual o impacto da pandemia na prestação de cuidados multigeracionais?
5. Que fatores, recursos e estratégias utilizados ajudam na prestação de cuidados no contexto de pandemia?

## **Participantes**

Os critérios de inclusão dos participantes neste estudo foram: (1.) ter mais de 18 anos; (2.) ter pelo menos 1 filho em casa que necessita de cuidados, que seja financeiramente dependente ou com algum tipo de incapacidade e (3.) prestar cuidados informais a pelo menos uma pessoa idosa, com idade igual ou superior a 65 anos, e com algum grau de dependência.

Participaram neste estudo 15 adultos (12 mulheres e 3 homens) pertencentes à geração sandwich, com idades compreendidas entre 34 e 57 anos, com uma média de idade de 47,73 anos ( $DP = 7,02$ ) e residentes em Portugal. No que concerne ao nível de escolaridade, 3 participantes têm o 9º ano de escolaridade ou equivalente, 5 têm o 12º ano de escolaridade ou equivalente e 7 prosseguiram estudos no ensino superior.

Dos participantes, 10 têm 2 filhos, 4 têm apenas 1 filho e 1 participante tem 3 filhos. As idades dos filhos variam entre 2 e 28 anos.

Cinco participantes cuidam de 1 idoso, 9 cuidam de 2 idosos e apenas 1 pessoa cuida de 4 idosos. Relativamente ao vínculo, 6 dos cuidadores da geração sandwich cuidam dos pais, um cuidador cuida dos pais e sogros, um outro cuidador cuida da mãe e do tio e um outro cuida da mãe e da sogra, 4 cuidadores cuidam da mãe e apenas um cuidador cuida apenas do pai, todos os participantes cuidam de familiares. As idades dos idosos de quem cuidam varia entre os 70 e 93 anos. A grande maioria dos idosos de quem cuidam possui algum tipo de doença ou incapacidade física e 2 idosos apresentam depressão. Apenas 2 participantes cuidam de idosos há menos de 1 ano, 8 cuidam entre 1 a 5 anos, 3 cuidam entre 5 e 10 e apenas 2 cuidam há mais de 10 anos. A Tabela 1 sintetiza os dados sociodemográficos dos participantes.

**Tabela 1***Síntese das Características Sociodemográficas dos Participantes (N = 15)*

Participante	Idade	Gênero	Habilitações literárias	Profissão	Idade filhos	Frequência do apoio prestado aos filhos	Idade idosos	Vínculo idosos	Há quanto tempo presta cuidados aos idosos
P1	46	Feminino	12º Ano	Operador hipermercado	9 e 18	Diário	74 e 77	Pais	1 ano
P2	46	Masculino	Licenciatura	Engenheiro químico	9 e 11	Diário	75 e 77	Pais e Sogros	15 anos
P3	50	Feminino	Bacharelato	Esteticista	21	Diário	90	Pai	7 anos
P4	46	Feminino	9º Ano	Costureira	23	Diário	79	Sogra	2 anos
P5	55	Masculino	12º	Reformado	20 e 26	Diário	83 e 85	Mãe e sogra	1 ano
P6	47	Feminino	Curso profissional	Funcionária pública e Professora de meditação e ioga	17	Diário	77 e 78	Pais	2 anos
P7	40	Feminino	Mestrado	Psicóloga	3 e 8	Diário	70	Mãe	2 anos
P8	36	Feminino	12º	Desempregada/Segurança aeroporto	7 e 11	Diário	78	Mãe	3 anos
P9	57	Feminino	Licenciatura	Jurista	21	Diário	85 e 88	Pais	6 meses
P10	50	Feminino	9º Ano	Costureira	20 e 23	Diário	77	Pais	4 anos
P11	52	Feminino	9º Ano	Agricultora	13 e 23	Diário	88	Mãe	4 anos
P12	46	Feminino	12º	Auxiliar de limpeza	16 e 25	Diário	80 e 86	Pais	15 anos
P13	57	Feminino	Licenciatura + MBA	Gestora	19 e 28	Diário	82	Mãe	5 anos
P14	54	Masculino	Mestrado	Técnico superior de arquivo	19, 21 e 23	Diário	81 e 93	Mãe e tio	6 anos
P15	34	Feminino	Doutoramento	Investigadora	2 e 5	Diário	81	Pais	6 meses

## Instrumentos

Foi utilizada a entrevista semiestruturada para a recolha de dados, que é uma das

técnicas mais usadas em investigação qualitativa, dada a sua versatilidade e flexibilidade (DiCicco & Crabtree). Uma das grandes vantagens da entrevista semiestruturada é permitir uma reciprocidade entre o entrevistado e o entrevistador, na qual o entrevistador tem mais liberdade para fazer questões de *follow up* que aprofundem determinado tema e o entrevistado pode-se exprimir melhor verbalmente (Galletta 2012; Hardon et al. 2004, Pietilä, Johnson, & Kangasniemi, 2016). A entrevista enquanto técnica implica a preparação de um guião que passa por fases: identificar os pré-requisitos para o guião da entrevista semiestruturada; recuperar e usar conhecimento adquirido acerca do tem; formular um primeiro guião da entrevista e, finalmente, fazer um teste piloto do guião de entrevista (Kallio, Pietilä, Johnson, & Kangasniemi, 2016).

No âmbito deste estudo foi construído um guião de entrevista baseado em estudos sobre a geração sandwich (e.g. Do, Norton, Stearns, & Houtven, 2013; Evans, Richmond, Falkmer, Falkmer, & Girdler, 2016; Goodhead & McDonald, 2007; Pope, Giger, Lee, & Ely, 2017; Steiner & Fletcher, 2017; Ward & Spitze, 1998). Foi integrada no guião de entrevista uma adaptação da Escala de Vitalidade Subjetiva (Ryan & Frederick, 1997, versão portuguesa Ramos & Paixão, 2010) em forma de questões. A escala original é composta por 6 itens, em relação aos quais os participantes expressam o seu grau de concordância numa escala tipo likert de 1 a 7. A escala, que tem duas versões (correspondendo a dimensões *traço* e *estado*), avalia os sentimentos - gerais e no momento - de vigor, vitalidade e energia, no fundo avalia as condições caraterizadoras da motivação intrínseca (Ryan & Frederick, 1997). No guião de entrevistas optou-se pela transformação dos itens em questões, atendendo a algumas dificuldades sentidas na aplicação exploratória do protocolo.

O guião da entrevista, apresentado na Tabela 2 está dividido por subtópicos: caracterização sociodemográfica do cuidador GS; cuidados prestados aos filhos; cuidados prestados aos idosos; experiência de vitalidade subjetiva; impacto da situação de pandemia nos cuidados prestados. A Tabela 2 apresenta o guião de entrevista construído e aplicado no âmbito deste estudo.

**Tabela 2**

*Guião de Entrevista*

---

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

---

1. Qual é a sua idade?
  2. Qual a sua profissão/trabalho?
  3. Qual o seu nível de escolaridade/habilitações?
- 

**Cuidados prestados aos filhos**

---

4. Quantos filhos tem?
  5. Qual a idade do(s) seu(s) filho(s)?
  6. Que tipo de cuidados e apoio dá aos seus filhos(s)? Que tipos de tarefas ajuda costuma realizar?
  7. Tem algum tipo de ajuda /apoio nos cuidados que presta aos seus filhos?
-

---

8. Quantas vezes por semana presta esse suporte/ajuda?

---

#### **Cuidados prestados aos idosos**

---

9. De quantos idosos cuida?
  10. Que idade(s) tem/têm o(s) idoso(a)(s) que apoia?
  11. Qual é o tipo de vínculo(s) que tem a ele(a) (s)?
  12. O idoso Possui/Possuem alguma doença física ou mental? Qual/quais?
  13. Como avalia o grau de dependência dele/deles (idosos)? Pode especificar? 15. Que tipo de apoio costuma dar? Que tipos de tarefas ou ajuda costuma realizar?
  14. Quantas vezes por semana presta esse suporte/ajuda?
  15. Há quanto tempo presta esses cuidados?
  16. Recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta? Que tipo de ajuda? Quem?
- 

#### **Experiência de vitalidade subjetiva**

---

17. Como é que se sente em termos de vitalidade/energia?
  18. Sente entusiasmo? Até que ponto sente entusiasmo? Em relação quê?
  19. Como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?
  20. E em relação a sentir-se vivo ou ativo e atento ao que o/a rodeia?
  21. O que lhe desperta entusiasmo neste momento?
  22. Quão intensa é a vitalidade e energia que sente?
  23. Como se sente em relação a cada novo dia?
  24. Como se descreveria em termos de estar ativo e atento em relação ao que o rodeia?
- 

#### **Impacto da Situação de Pandemia**

---

25. Esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Desde que se iniciou esta situação, mais ou menos em março, tem havido mudanças, na forma como lida com as pessoas idosas de quem cuida?
  26. E aos mais jovens?
  27. Que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo neste contexto de pandemia?
  28. Que fatores e estratégias é que neste momento o/a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo no contexto de pandemia que vivemos?
  29. Quais os recursos que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação?
  30. Que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?
- 

## **Procedimento**

O contacto e divulgação do estudo pelos potenciais participantes foi realizado através de *mailing lists*, contacto com associações de cuidadores e através de grupos de cuidadores informais da rede social *Facebook* e contactos pessoais. Neste primeiro contacto fez-se uma breve apresentação do estudo e da sua finalidade.

Às pessoas que comunicaram que queriam participar explicou-se mais detalhadamente o estudo e agendou-se entrevista. As entrevistas foram realizadas em Julho e



Agosto do ano 2020 e, devido ao contexto de pandemia covid-19, foram realizadas por contacto telefónico (12) ou por videochamada (3).

Na entrevista foi apresentado o consentimento informado e solicitada autorização para gravação da entrevista para posterior análise de dados. A entrevista foi realizada num ambiente silencioso e respeitador da privacidade dos participantes. Todos os participantes concordaram com o consentimento e autorizaram a gravação da entrevista. O carácter semiestruturado das entrevistas permitiu ao entrevistador aprofundar as questões do guião de entrevista e a expressão de experiências, emoções e percepções dos participantes. A duração média de cada uma das entrevistas foi de 45 minutos.

### *Análise dos dados*

Existem diversos tipos de codificação, tendo-se optado, neste estudo, pela codificação aberta, que consiste na decomposição, análise, comparação, conceptualização e categorização dos dados (Strauss & Corbin, 1990). Em primeiro lugar, é realizada uma decomposição dos dados em unidades de análise, seguindo-se a construção de categorias tendo em conta a similaridade entre conceitos e o seu significado (Charmaz & Thornberg, 2020). A análise dos dados escolhidos seguiu as seguintes etapas:

- **Preparação de informação-** transcrição integral das entrevistas e leitura das mesmas.
- **Classificação dos dados-** Após uma segunda leitura dos dados foi realizada uma marcação de declarações importantes e frases recorrentes ao longo da entrevista para de seguida ser feita uma categorização das mesmas, de forma a estabelecer um agrupamento de frases, ideias e testemunhos com o mesmo tema. Para tal foi elaborada uma tabela com categorias, subcategorias e transcrições de entrevista (unidades de sentido). Dada a subjetividade deste processo e possibilidade de perda de informações, o mesmo processo foi realizado, de forma independente por uma segunda investigadora, psicóloga e com experiência em metodologia qualitativa. Após a análise independente, as duas investigadoras reuniram de modo a analisar os pontos em eu estiveram em acordo e em desacordo, na tentativa de chegarem a um consenso inter investigadores. Relativamente aos dados em que não foi possível chegar-se a um consenso, utilizou-se um 3º júz. Trata-se de uma triangulação investigativa indicada como forma de redução de interpretações enviesadas (Ullrich, Oliveira, Basso, & Visentini, 2012).
- **Descrição e organização dos resultados-** Após a definição das categorias, subcategorias e unidades de sentido, os dados foram descritos em texto e tabelas, sintetizando os resultados e significados apresentados nas entrevistas.
- **Interpretação-** Por fim procedeu-se à interpretação dos resultados, que consiste na

resposta às questões de investigação propostas, com base na articulação entre os resultados da análise de conteúdo, a revisão da literatura e a reflexão sobre o tema em estudo.

## Resultados

Os resultados descrevem diversos aspetos da geração sandwich, nomeadamente como são os cuidados prestados aos filhos e idosos, como é a vitalidade subjetiva desta geração, qual o impacto que a situação de pandemia, recursos necessários e ganhos de associados à prestação cuidados a duas gerações distintas.

### Cuidados prestados aos filhos

Relativamente à categoria de cuidados prestados aos filhos, surgiram 5 subcategorias: Apoio instrumental”, “Cuidados básicos”, “Apoio psicológico”, “Apoio” e “Frequência”. Apresenta-se de seguida uma descrição detalhada sobre as mesmas, assim como os respetivos

#### *Apoio instrumental*

A subcategoria apoio instrumental gerou 3 indicadores: “Apoio instrumental geral”, “Escolar” e “Económico”. O indicador mais frequentemente relatado foi o “Económico”, com 6 participantes a referirem: “ainda está sobre a minha alçada digamos assim, a nível monetário hum...” (P3); “...o mais novo está a meu cargo na totalidade e ainda não tem qualquer independência (...)” (P5); “ Bem, para já há monetariamente, não é?” (P10);“ O apoio que faço é o apoio monetário” (P12); “- Neste momento é mais financeiro porque... porque eles têm as suas ideias próprias, não é?” (P14).

O indicador “Apoio escolar”, foi mencionado por 6 participantes com relatos como: “da da da escola, não é? Do apoio em casa nas atividades escolares e nas atividades que não são escolares, (...) o apoio que eles têm, assim à primeira vista, será este.” (p2); “, a nível escolar, preparação para a universidade, terminou agora o 12ºano” (P6); “Hum...pronto, ter alguma atenção aos deveres, ao estudo, essas coisas” (P8); “Às vezes, um bocadinho em trabalhos de... académicos” (P13).

Por fim, 2 participantes revelaram que prestavam apoio instrumental aos seus filhos, mas sem especificar, surgindo o indicador “Apoio instrumental geral”, mencionando algo como: “portanto a todos os níveis... portanto, dou todo o apoio \*risos\*” (P6).

#### *Cuidados básicos*

No que toca à subcategoria “Cuidados básicos”, esta encontra-se subdividida em 5 indicadores: “Vestuário”, “Higiene”, “Alimentação”, “Acompanhamento em consultas médicas” e “Ambiente em casa”. O indicador que foi mais vezes referido foi o indicador da alimentação, com 11 participantes a mencionarem: “É assim, desde as necessidades básicas não é, a alimentação, tratar da alimentação” (P2); “Portanto, neste momento todo a nível alimentar ...” (p6); “Tenho que lhes fazer o almoço, o jantar...não é?” (P8); “tenho de tratar da alimentação” (P13).

Em segundo, o indicador mais referido foi o indicador “Vestuário”, com 7 participantes a relatarem: “Com 23 anos o apoio será mais ajuda (...) é a roupa” (P4); “ (...)a nível vestuário” (P6); “lavo a roupa e estendo e essas coisas todas.” (P11); “(...) roupa, vestuário, cuidados primários, não é” (P14).

O participante P7 foi o único a fazer referência ao indicador “Higiene”, relatando: “Hum o banho... enfim, mais com a pequenina é mais banhos”, assim como ao indicador “Acompanhamento em consultas médicas”, afirmando: “acompanhamento em consultas médicas, hum basicamente é essas questões”.

Também o participante P8 foi o único que relatou o indicar “Ambiente em casa”, expressando: “É a responsabilidade de qualquer mãe de cuidar delas e... tratar que nada lhes falte, não é? E dar-lhes educação, saúde, essas coisas”.

### Apoio psicológico

Na subcategoria “Apoio Psicológico” surgiram 2 indicadores: “Bem-estar/ Saúde mental” e “Educação”. O indicador “Educação” foi o mais frequente, com 6 participantes a declararem: “é a orientação nalgumas coisas” (P4); “É a responsabilidade de qualquer mãe de cuidar delas e... tratar que nada lhes falte, não é? E dar-lhes educação, saúde, essas coisas” (P8).

De seguida, o indicador “Bem estar/ Saúde mental” foi relatado por 4 participantes: “... sei lá, é psicológico se calhar talvez, não é? Uma pessoa tenta estar mais presente com ele, não é?” (P3); “o apoio psicológico, é esse apoio assim com elas” (P12); “depois há aquele apoio moral” (P13).

### Apoio

A subcategoria “apoio” gerou 3 indicadores principais que por sua vez geraram uma outra divisão “Ausência de suporte”; “Apoio disponível”, sendo referido por parte de quem era prestado o apoio, nomeadamente: “Cônjuge”, “Familiares”, “Amigos” e “Vizinhos”, e por fim, “Apoio formal”. O indicador “Apoio disponível” foi o segundo mais frequente, no

entanto o indicar “ausência de suporte foi o mais referido, com 6 participantes e referirem: “Não! Normalmente é sempre só a mãe” (P4) E “Tenho de ser sempre eu a fazer tudo!” (P8).e

O apoio disponível prestado pelo conjugue foi o mais referido, com 9 participantes que relataram algo como: “Da minha mulher, não é? Somos dois que estamos no mesmo barco e que tratamos de tudo em conjunto, nalgumas” (P2); “aah não, sou eu e a minha esposa” (P5); “Hum, o marido” (P7); “Sim, tenho o meu marido que me ajuda, né? De resto...pronto, vivemos em casa e apoiamo-nos uns aos outros” (P12); “Tenho a minha mulher, com quem vivo e, portanto, por aí... há o apoio normal que há em casa, por isso...” (P14).

De seguida, foram referidos os indicadores “Familiares”, pelo participante 8: “Se eu precisar de algum tipo de apoio, dá! Uhhh, eu vivo num meio relativamente pequeno, consigo sempre pedir a algum familiar”. O indicador “Amigos”, pelo participante 14: “Se eu precisar de algum tipo de apoio, dá! Uhhh, eu vivo num meio relativamente pequeno, consigo sempre pedir a algum familiar” e o indicador “Vizinhos” pelo participante 8: “pronto, se eu ‘tiver uma saída, qualquer coisa, há sempre alguém que ajuda”.

O indicador “Apoio formal” foi referido por apenas um participante: “Cuidados, eles andam na creche (...) Não, apenas o facto de eles estarem na creche e no horário de trabalho, na creche” (P15).

## **Cuidados prestados aos idosos**

Esta categoria refere-se aos cuidados prestados aos idosos, nomeadamente, o número de idosos ao cuidado da geração sandwich, a sua idade, qual o vínculo, se possuem doenças físicas ou mentais, avaliação do grau de dependência, o apoio prestado, quantas vezes e há quanto tempo é prestado e finalmente o tipo de ajuda que podem receber. A análise dividiu esta categoria em 7 subcategorias: “Doença”, “Apoio instrumental”, “Cuidados básicos”, “Apoio psicológico”, “Apoio”, “Avaliação da dependência do/a idoso/a”, “Prestação de cuidados”. Apresenta-se de seguida uma descrição detalhada sobre as mesmas, assim como os respetivos indicadores e unidades de sentido.

### *Doença*

Esta subcategoria gerou os indicadores “Física” e “Mental”. O indicador “Física”, reporta-se à doença física e foi o mais mencionado, por 10 participantes em expressões como: “o meu pai tem uma leucemia... dessa leucemia tem uns linfomas, tem diabetes, já teve um avc” (P1); “o meu pai já fez um transplante cardíaco (...) minha mãe tem algumas doenças

crônicas (...) tem algumas limitações de doenças respiratórias” (P2); ”neste momento ele está incapacitado de uma vista, está cego de uma vista (...) e tem diabetes, é insulínodépendente” (P3); “a minha sogra tem Parkinson” (P4); ”é diabética...tem alguns problemas cardiovasculares” P6-“a minha mãe tem uma doença (...) oncológica, linfoma e doença de burguer que é ligada ao sangue (...) O meu pai, tem (...) um efizema pulmonar” (P5); ”ela tem um problema, neurológico, que é uma distonia, são distonias focais” (P7); “estava a ficar num estado mais avançado de Alzheimer” (P8); “Neuro-neurológica e portanto tem pouca, tem pouca... movimenta-se, sim pouco” (P9); “física, são limitados fisicamente. A minha mãe já não anda (...) e o meu pai... anda pouco praticamente” (P12).

O indicador “Mental” foi mencionado por dois participantes nas expressões: “a minha mãe ... assim de doenças crônicas não tem nenhuma, mas é uma pessoa que já viveu duas grandes depressões e hoje, para ela é tudo muito, pronto para ela é tudo muito complicado” (P1); “depressão que é uma das patologias que tem” (P6).

### *Apoio instrumental*

Esta subcategoria gerou 5 indicadores principais: “Tarefas domésticas”, “Cuidados de saúde”, “Apoio na gestão de finanças” e “Compras”. O indicador mais frequentemente evocado foi “Cuidados de saúde”, por 10 participantes que referiram: “a nível de medicação porque o meu pai faz grandes tratamentos, depois leva o oxigénio durante praticamente todo o dia, depois à noite também tenho de lhe aplicar as máscaras, fazer essas coisas, ver os tempos (...) de medicamentos, receitas” (P1); “ (...) de tratar de pronto, no caso do meu pai como ele a medicação é uma medicação hospitalar que é preciso ser levantada no hospital, eu de 15 em 15 dias ou de 3 em 3 semanas, (...)” (P2); “de lhe... organizar a medicação, já precisa assim, já tem, alguma... dependência” (P5); “(...) ou 100% que faço é mesmo, médico! Acompanhá-los em todas as consultas, em todas as diligências” (P6); “portanto eu verifico com ela regularmente, semanalmente vejo-lhe os medicamentos (...) aliás sempre cuido dela a nível de saúde (...)” (P14).

O indicador “Compras” teve 7 participantes a relatar: “depois temos os pais da minha esposa que estão em coimbra e que também ajudamos nas compras do supermercado (...) é mais a questão de fazer as compras” (P2); “e portanto o apoio acaba por ser ou... nós fazemos as compras, eu e o meu marido e levamos-lhes as compras a casa porque ela não tem condições de sair (...)“mas como não sai, portanto, tudo o que envolva situações no exterior, portanto, sou eu ou o meu marido que tratamos por ela” (P7); “dou-lhe apoio a nível das mercearias, compro coisas para ela e deixo tudo organizado, combino com ela (...) vou com ela às compras” (P14).

“Apoio na gestão de finanças” foi referido por 5 participantes: “Porque é nesse sentido, do que eles necessitam,(...) tratar de assuntos fora de cá, sou eu que já faço isso tudo (...) Hum...sim é mais, pronto basicamente é tratar dos assuntos dos meus pais, desde ajuda à saúde, financeiros e é essas coisas” (P1); “ou resolver alguma situação que eles não consigam, por causa da idade a coisa já é mais complexa de de de resolver, pronto, serão...serão essas questões” (P2); “vou lhe dando uma ajuda em termos da atividade comercial ou de outros assuntos que ela vai tendo dificuldade em tratar porque implicam deslocações, porque é preciso novas tecnologias (mãe) (...) a resolver determinados assuntos que, pronto...e... porque já tem alguma dificuldade (...) só informaticamente é que conseguiriam, que eles não têm essa possibilidade, não têm conhecimentos para” (P5).

O indicador “Tarefas domésticas” foi mencionado por 5 participantes: “apoiar em casa no que é necessário” (P4); “De ajuda em casa, com tudo, não é?” (P9); “(...) e apoio na lida doméstica” (P15).

Por fim, o indicador “Apoio instrumental geral” foi apenas referido por um participante: “todos os dias ajudo naquilo que eles me pedem, seja, seja necessário deslocar-me no dia seguinte, deslocar-me no dia seguinte à Covilhã, ou tratar de alguma coisa” (P2).

### *Cuidados básicos*

Esta subcategoria gerou 3 indicadores: “Alimentação”; “Higiene” e “Vestuário”, o mais frequente foi o indicador “Alimentação” com 8 participantes que relataram: “ele... é assim eu... bastante grande no sentido que depende para mim da alimentação, uh os cuidados de higiene, ele ainda vai fazendo (...) “Todas as refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. Cozinho tudo, em casa, com produtos frescos.. Portanto, ela come... Eu tenho de lhe dar a comida à boca, mas a comida tem de ser toda passada...” (P13); “Faço as refeições” (P15).

Seguidamente, o indicador “Higiene”, com os participantes a narrarem: “Limpeza do meu pai” (P9); “dou-lhe banho...”(P11); “ Ao fim de semana tenho de dar um apoio total porque uh não há apoio ao domicilio e então tenho que lhe dar apoio total. E aí já vou mais vezes, já é uma coisa diferente (P12); “Inclui o banho diário de manhã (...) Depois tratamentos, faço a higiene toda (...) a mudança da fralda, a mudança da cama, tudo para lavar (...) Trato-lhe também, como eu digo, das belezas, corto-lhe o cabelo, corto-lhe as unhas, ponho creme no corpo” (P13).

Por último, 3 participantes mencionaram o indicador “Vestuário”: “ela tem uns problemas, tem uma má circulação, tenho de lhe calçar meias e então são esses cuidados” (P4);

“precisa de ser ajuda a vestir, precisa de ser” (sogra) (P5); “vesti-me roupa, lavo uma roupa, deito o meu pai, levanto o meu pai, visto o meu pai, mudo a fralda (P9).

## **Apoio psicológico**

Esta subcategoria gerou 2 indicadores: “Apoio instrumental geral” e “Telefonar todos os dias”. Ambos indicadores foram referidos por 2 participantes, no indicador “Apoio instrumental geral” foi referido: “apoio... psicológico \*risos\* apoio, apoio, pronto, apoio sempre lhes apoio” (P6). Por outro lado e relativamente ao indicador “Telefonar todos os dias”, os participantes referiram: “e os meus pais estão na Covilhã e eu todos os dias falo com eles (...) e todos os dias eu falo com ela mas falo com ela mas não é tipo “tá tudo bem?”, é 1 hora ou 1 hora e meia (...) não é bem uma tarefa mas acaba por roubar tempo e acaba por ser bastante importante para ela” (P2); “Ao meu tio vou- falo com ele regularmente por telefone, porque é a única forma neste momento que tenho de falar com ele (...) Ou seja, conforme aquilo que vejo e falo com ela todos os dias por isso está tudo bem” (P14).

## *Apoio*

Esta subcategoria gerou 2 indicadores, nomeadamente: “Ausência de apoio/Dificuldade” e “Apoio disponível”, que por sua vez foi dividido noutros subindicadores: “Apoio Formal”; “Apoio de vários familiares”. O indicador mais frequentemente referido foi o indicador “Ausência de apoio/ Dificuldade”, tanto o subindicador “Apoio formal” como o subindicador “Apoio de vários familiares” foram referidos por 6 participantes, no primeiro, os participantes referiram: “O meu pai, uh, neste momento tenho apoio domiciliário e... não é tão...sobrecarregado para mim (...) neste momento tenho ajuda do centro de... apoio domiciliário, não centro de dia porque os centros de dia estão fechados, neste momento é só apoio domiciliário que me ajudam nessa parte mais...mais difícil, mais física (...)” (P6); “Agora há pouco tempo consegui o apoio do centro de dia aqui da minha terra (...) E então eu, pronto, acabei por conseguir ajuda do centro de dia eles agora vêm todos os dias da semana de segunda à sexta, vêm cá de manhã E fazem a muda da fralda e dão-lhe um banho, ou seja a minha vida agora está muito mais facilitada” (P8).

Enquanto no segundo indicador, os participantes relataram: “Às vezes o meu filho mais velho já me ajuda um pouco com eles e já, já lhes dá um pouco de colo mas é, é complicado” (P1); “, se eu precisar de sair são capazes de ver, olhar, cuidar nesse sentido. Ma- só o ‘tarem alerta, porque do resto não. A minha filha se for preciso, também passa a sopa da avó, pode ir com a avó à casa de banho” (P6); “Vou fazendo entre eu e o meu marido mas nós vamos, não temos mais ninguém que trate das coisas” (P7); “Porque a minha filha mais velha era a

minha ajuda, era o meu braço direito, era ela que me ajudava já a mudar a minha mãe. Ela segurava nela e eu fazia, não é?” (P8).

No que toca indicador “Ausência de apoio”, este foi relatado por 10 participantes que declararam: “Não... Sou eu ou então quando tenho dúvidas ou telefono aos médicos, não recebo nenhum tipo de ajuda (...) E depois é assim, sabe que eu sou filha única, não tenho mesmo mais ninguém! (.) A família dos meus pais sou só mesmo eu” (P1); “faço alguma coisa a mim porque se eu não estiver bem, não consigo ajudar ninguém mas é muito difícil (...) é difícil, é difícil pessoas na minha situação a requererem ajuda, porque nós estamos sempre a dar, a dar, a dar, e não há... pronto, estão habituados a que nós estejamos sempre lá em cima! Pronto, é mais ou menos isso” (P6); “é mesmo, pronto não tenho mais ninguém que me ajude” (P12); “Zero, zero! (...) Nada, nada!” (P13).

### *Avaliação da dependência do/a idoso/a*

Esta subcategoria gerou 3 indicadores: “Independente”, “Algo dependente” e “Dependente”.

Os indicadores “Dependente” e “Algo dependente” foram os mais referidos pelos participantes. Relativamente ao primeiro indicador, “Dependente”, 7 participantes relataram: “Uh, é bastante grande, ele... é assim eu... bastante grande no sentido que depende para mim da alimentação (...) mas não consigo fazer nada em casa se eu não estiver presente, tem de estar sempre alguém a cuidar dele (...)” (P5); “hum 70%, portanto o meu pai está numa dependência no momento de 90% e a minha mãe numa dependência de 70%.” (P6); “(...) Ai é 100%! É 100% A minha mãe não faz...neste momento (...)” (P8); “O meu pai (...) o meu pai tem uma dependência, como é que eu hei de dizer... depende de mim para tomar banho, depende de mim para se limpar, depende de mim para o deitar, portanto...para o vestir para ter uma certa dependência, não é?” (P9); “Total. (...) Se eu desaparecer, a minha mãe morre. (...) 95% de incapacidade... Ela não consegue comer ou segurar numa colher, ou levantar um braço...(.) É um vegetal...Pronto, é um vegetal que às vezes abre uma janela” (P13).

O indicador “Algo dependente”, também foi referido por 7 participantes: “eles não são totalmente dependentes, eles hum hum, precisam de alguma ajuda, não é mas mas ainda têm... o meu pai conduz, hum, pronto, eles tratam da sua vida diária sem necessitarem de grande intervenção.” (P2); “ela ainda faz a vida diária, mas se houver alguma coisa que ela não possa, pronto eu ajudo também” (P4); “Oh, sei lá... não é assim muito muito muito... mas pronto, e sempre aquela que a gente nunca sabe, devido à idade nunca se sabe o que pode acontecer (...) Oh, ela é tomar a medicação, lá me vai desenrascando” (P11).



Por fim, o indicador menos referido foi o “Independente”, com apenas 4 participantes a comunicarem: “felizmente ainda estão, ainda não estão dependentes de nós, estão, têm autonomia, mas já precisam de muita ajuda ou de portanto ajuda para realizar as suas tarefas com qualidade, (...)” (P2); “Mas ela conta, tem... vivido sozinha de forma independente” (P5).

### **Frequência da prestação de cuidados**

Esta subcategoria gerou 3 indicadores: “Diário”, “Semanal” e “Mensal” que estão ordenados pela sua frequência. Em primeiro lugar, o indicador “Diário”, 9 participantes indicaram: “ Eu vou lá todos os dias. Todos os dias a pôr a medicação e à hora de almoço” (P10).

Em segundo lugar, o indicador “Semanal”, 6 participantes relataram: “É assim, a nível de medicação, eu oriento-os normalmente para a semana” (P1).

Por fim, o indicador “Mensal” em que 2 participantes revelaram: “A minha mãe, pronto, visito 3 vezes por mês, 3 a 4 vezes por mês” (P14).

### **Motivo dos cuidados**

A categoria relativa ao motivo pelo qual os cuidadores da GS prestam cuidados multigeracionais, gerou 3 indicadores, nomeadamente: “Obrigatoriedade” - “se é preciso fazer, tem de se fazer! E depois...acho que cada dia que passa vou-me conformando. Basicamente é isso e não vale a pena dar muito a volta à questão. Enquanto a gente estiver cá, tem de fazer o melhor” (P3);” Idade avançada “-E é sempre, pronto a gente vai, são pessoas já com... ela já vai fazer 80 anos e o... há sempre alguma coisa que a gente possa apoiar, não é? Possa ajudar. “(P4); “Valores pessoais” - “Por um lado com a educação que nós tivemos, em relação ao conceito família, quer dos mais velhos, quer dos mais novos, por um lado, e por outro, hum... a questões ideológicas... ora sendo eu um democrata cristão, sendo um democrata cristão, sinto sinto entusiasmo. Que é a minha obrigação enquanto filho, enquanto pai” (P5).

### **Experiência de vitalidade subjetiva**

Esta categoria gerou 5 subcategorias: “Como se sente- Vitalidade e energia”, “Entusiasmo”, “Vivo/a e atento/ao que a/o rodeia”, “Intensidade da vitalidade” e “Como se sente a cada novo dia”.

*Como se sente- Vitalidade e energia*

Esta subcategoria apresentou 4 indicadores: “Muita vitalidade/ energia”, “Pouca vitalidade/energia”, “Razoável vitalidade/energia” e “Nenhuma vitalidade/Energia”. O indicador mais frequentemente referido foi o indicador “Muita vitalidade/ energia”, por 7 participantes com expressões como: “Eu sinto-me bem, sinto-me sem, não tenho nenhum problema, tanto em termos de energia sou uma pessoa bastante energética (...)Hum, faço o meu exercício físico diário, normalmente corro todos os dias à volta de 3 kms, mais coisa menos coisa (...) sempre fui uma pessoa com bastante energia (...)e, portanto, também sou otimista, não me deixo, digamos assim, ir abaixo com tanta facilidade” (P2); “Eu sinto-me bem \*risos\*, eu sou muito positiva!” (P3); “É assim, eu sou uma pessoa muito muito... energética, muito... ativa e...só, ‘tou sempre a mil, sempre a mil, sempre sempre a mil (...) é para fazer, é para fazer e ‘tou sempre lá em cima, ‘tou sempre a 100% só que depois se há algum dia, há alguns momentos que me posso ir abaixo (...) (P6).

O segundo indicador mais referido, por 5 participantes, foi o indicador “Razoável vitalidade/energia”, com os participantes a relatarem: “Hum... razoavelmente (...) Há ali um clickzinho, mas ainda estou operacional! \*Risos\*” (P5); “É assim, às vezes, também depende mas às vezes sinto um pouco cansaço com esta situação (...) porque neste momento também vamos dividindo as tarefas, digamos assim, entre eu e o meu marido (...)” (P7); “Às vezes sinto-me cansada! (...) Hum...mas claro, há dias que a gente precisa de desligar um bocadinho, entre aspas, o computador e relaxar um bocadinho, porque é difícil! Não é” (P10); “Hum eu oscilo muito de manhã, quando acordo, estou exausta! Depois levanto-me e digo “tem de ser” e depois quando me começo a mexer” (P13).

Os indicadores “Pouca Vitalidade/energia” e “Nenhuma vitalidade/energia” foram ambos referidos por apenas 1 participante, respetivamente: “oh muito em baixo” (P12) e “(...) eu ando sempre, completamente, completamente cansada, ando sempre, sinto-me esgotada completamente. Completamente, mesmo (...) mas por norma estou constantemente... sinto o meu cérebro completamente, completamente esgotado mesmo!” (P8).

### *Entusiasmo*

Esta subcategoria gerou 7 indicadores, nomeadamente: “Muito entusiasmo”, “Muito entusiasmo em relação a:”, “Pouco entusiasmo”, “Nenhum entusiasmo”, “Razão do entusiasmo”, “Entusiamo e energia pelas coisas e pela vida neste momento (Descrição)”, “O que desperta entusiasmo neste momento”.

O indicador “Muito entusiasmo” foi constatado em 5 participantes: “Ah, sim! Pela vida? Claro que sim! Então a gente está cá e tem de viver! Não é? (...)” (P10); “ Oh, sim, sabes, sim, tive coiso e pronto, como fiquei em casa deixei de trabalhar” (P11); “Sim...Muito entusiasmo, bem disposto sempre!” (P14).

Os participantes também acabaram por referir em relação a que é que sentiam muito entusiasmo, gerando o indicador “Muito entusiasmo em relação a:”, que por sua vez foi dividido 7 subindicadores: “Família”, “Religião”, “Cuidar”, “Desporto”, “Trabalho/Emprego”, “Férias” e “Convívio social”.

Dentro deste indicador, o subindicador mais frequente foi “Cuidar”, em que 5 participantes referiram expressões como: “Sim, eu gosto. (...) Gosto de prestar esse serviço, pronto é a minha sogra e a minha mãe mas se fosse preciso fazer a outras pessoas, eu também, (...). Acho que tenho...tenho coiso para isso (vocação)” (P4); “(...) desde que eu consiga ver um sorriso ou... pronto, eu pôr a máscara e fazer o bem a eles, eu estou realizada! Mesmo que eu esteja mal!” (P6); “ Oh, gosto de fazer bem e sinto-me bem” (P11); “, entusiasmo-me por saber que dou bons cuidados à minha mãe mas eu sei que aquilo não é vida para a minha mãe, aliás a minha mãe era uh- trabalhou em saúde, era defensora da eutanásia hum...” (P13).

Os subindicadores “Família”, “Desporto”, “Trabalho/Emprego” foram referidos por 3 participantes, respetivamente: “ (...) com os meus pais também, com as vitórias que eles têm, às vezes coisas que já não conseguiam fazer e que afinal conseguem, também me entusiasmam e sim, sim” (P2); “ Hum, principalmente em relação aos meus filhos” (P7) e “ Entusiasmo-me com a minha filha” (P13) [Família], “ Há, eu gosto muito de desporto, pratico ginástica.. hum se calhar nessa fase dá-me vontade de... de... é quando eu me sinto...digamos...bem, não é? E, e... mais eu! (...)” (P3) [Desporto]. “E gosto muito do que faço, especialmente, realizada a nível profissional a 100%! (...) Isso é, isso é... o que mais gosto de fazer, e não me via a fazer outra coisa e isso às vezes... hum tente esquecer um pouco as nossas vidas e e, estar em conformidade com outras pessoas e faz-me pensar “afinal nem tudo é sempre tão mau há sempre pior”, “e isso acabamos pornos ajudar mutuamente umas pessoas com outras e é muito bom o contacto com outras pessoas e essencialmente o que eu mais gosto de fazer e me sinto realizada é mesmo, o meu trabalho hum... que, enquanto estou a trabalhar estou...estou bem!” (P3) [Trabalho/Emprego].

Seguiu-se o subindicador “Convívio social”, em que 2 participantes referiram: “o convívio com os amigos, faz parte da minha necessidade, pronto...” (P3); “gosto de beber um bom vinho, gosto de beber café às vezes, ver um filme... gosto! Tenho esse... gosto de estar com um amigo ou outro, com tempo, quando tenho esse tempo” (P14).

Por fim, os subindicadores “Religião” e “Férias” foram ambos referidos por apenas 1 participante, cada. Respetivamente: “Também... e gosto de ir, gosto de falar um bocadinho sobre a vida de Jesus” (P10) e “e agora também em relação à aproximação das férias” (P15).

Relativamente ao segundo indicador mais comum, “Nenhum entusiasmo”, este foi

subdividido em 2 subindicadores: “Entusiasmo forçado” e “Frustração”. Relativamente ao indicador “Nenhum entusiasmo”, 3 participantes revelaram: “Uh.. não, não sinto (...) Não sei, agora não estou...acho que já estive mais... é complicado, não consigo pensar muito no futuro, não consigo porque, não sei...acho que estou sempre tão ocupada e tudo” (P1); “Entusiasmo, hum... não posso dizer que é entusiasmo!” (P12); “sinceramente entusiasmo não sinto (...) Às vezes é muito difícil” (P13).

No que toca aos subindicadores, “Frustração” foi mais referido, com 2 participantes a relatarem: “, às vezes o que me sinto frustrada (...) há sempre a dúvida se nós estamos sempre a fazer o melhor (...) há sempre esse aspeto, frustração de as identidades não...não responderem, não respondem, nem financeiramente nem psicologicamente, nem nada, pronto, não há, não há, instituições que ajudem, nem cuidadores nem as pessoas, que estão a ser cuidadas, é o mínimo dos mínimos que há e eu ‘tou dentro de tanta coisa e vejo que mesmo a pessoa sabendo-se mexer muito, mesmo estando sempre em cima das coisas, é muito difícil atuar e acho que há muita negligência da parte de burocracias de quando chegam lá... já não há nada a fazer” (P6); “o entusiasmo é muito pouco porque nós, nós não temos... quer dizer nós encontramos, basicamente nós só encontramos barreiras para qualquer lado que a gente se vire! É mais ou menos isto!” (P8). Seguiu-se o subindicador “Entusiasmo Forçado” em que 1 participante referiu: “Não posso, não posso, tenho de ter entusiasmo! É que as vezes é assim um bocadinho forçado ou um bocadinho... não estou natural, digamos assim” (P8).

“Pouco entusiasmo” foi o indicador referido por apenas 1 participante: “ hum...acho que... sim sinto mas acho que, mas por um lado, acho que tem muito a ver, tem muito a ver com as coisas” (P5).

O indicador “Razão do entusiasmo” foi dividido em 3 subindicadores, nomeadamente: “Personalidade”, “Familia” e “Valores”. O subindicador “Personalidade” foi o mais atribuído, 3 participantes revelaram: “Não sou uma pessoa, não me lembro de ter andado desanimado e dizer “isto já não vale a pena” acho que há sempre qualquer coisa que podemos fazer e qualquer coisa que podemos mudar e podemos- eu sou uma pessoa positiva por natureza” (P2); “Eu sinto-me bem \*risos\*, eu sou muito positiva!” (P3); “eu sinto entusiasmo porque eu sou uma pessoa muito positiva, eu vejo sempre as coisas pelo lado positivo (...) Sinto entusiasmo porque faz parte da minha personalidade, porque a minha vida... não me dá tanto entusiasmo sinceramente \*risos\*” (P8).

Seguiram-se os subindicadores “Familia” e “Valores” ambos com o relato de 1 participante: “É assim, eu tenho as minhas filhas, não é? Uh, acaba por ser uhh... aquilo que me obriga muitas vezes a levantar-me da cama e a ‘tar aqui, andar aqui de pé o dia todo e (...) E aquela garra... e a minha mãe também! (...) e lá está, em relação a ser ativa, acho que as

minhas filhas também têm um papel muito importante nisto, porque se calhar se fosse só eu e a minha mãe, eu era capaz de, de ser bem menos ativa \*risos\* não é? Porque uhh... não tinha quem me puxasse, não é? (P8) [Família] e “Por um lado com a educação que nós tivemos, em relação ao conceito família, quer dos mais velhos, quer dos mais novos, por um lado, e por outro, hum... a questões ideológicas... ora sendo eu um democrata cristão, sendo um democrata cristão, sinto entusiasmo. Que é a minha obrigação enquanto filho, enquanto pai” (P5) [Valores].

Seguiu-se o indicador “Entusiasmo e energia pelas coisas e pela vida neste momento (Descrição)”, este foi subdividido em 8 subindicadores, nomeadamente: “Cansaço”, “Ativa/Positiva”, “Muito entusiasmo”, “Viver em função dos outros”, “Pouco entusiasmo”, “Esforço para ser feliz”, “Contemplação” e “Autocuidado”. O subindicador que foi mais vezes referido foi “Ativa/Positiva”, 7 participantes revelaram: “Não sou uma pessoa, não me lembro de ter andado desanimado e dizer “isto já não vale a pena” (...) eu sou uma pessoa positiva por natureza” (P2); “Positiva e para a frente é que é caminho! \*risos\* dar a volta por cima!” (P6); “A minha personalidade ajuda-me a ser mais, mais empenhada, a ser mais entusiasta, porque... porque eu sou assim, de mim! Percebe? (...) Sinto entusiasmo, sinto... mas pela minha maneira de ser, não propriamente pela vida que tenho, com a vida que levo (...) não vou dizer que sou uma pessoa infeliz sinceramente, lá está, porque a minha personalidade não é assim” (P8); “Com entusiasmo hum... pronto, positivo, face às coisas” (P15).

Seguidamente, o subindicador “Cansaço”, em 4 participantes comunicaram: “Ai olhe, há dias, há dias mas pronto” (P4); “não é tanto saturação mas o cansaço da situação que às vezes toda a gente quer, gosta de ter um... espaço para nós e sinto-me, claro, com energia, com motivação para continuar” (P5).

Os subindicador “Viver em função dos outros” e “Esforço para ser feliz” foram ambos referidos por 2 participantes, respetivamente: “Oh, olha é viver, sinto que vivo para os outros que não tenho a minha vida. Eu vivo em função dos outros, pronto, em função das miúdas, da minha tia, da minha mãe do que propriamente para mim.” (P11) e “Neste momento exato, pouco entusiasmo (...) Neste momento não sinto entusiasmo nenhum!” (P13) [Viver em função dos outros]; “Sou uma pessoa que é assim, eu mesmo que tenha algum problema e que, tenha...hum, que me sinta triste, mas não gosto de mostrar, acho que sou uma pessoa alegre, ‘tou sempre com pilhas novas” (P4); “lá está, e então eu tento-me rodear, ou seja tento-me adaptar as coisas à vida que tenho agora e a minha felicidade também tem que ser adaptada, Lá está, eu esforço-me que seja mais intensa (energia) mas honestamente” (P8) [Esforço para ser feliz].

Por último, os subindicadores “Muito entusiasmo”, “Pouco entusiasmo”, “Contemplação” e “Autocuidado” foram referidos por 1 participante, cada.

Respetivamente: “Muito! Muito entusiasmada” (P7) [Muito entusiasmo]; “Pouco entusiasmo (...) É mais ou menos isso, é o que eu sinto, tento ser feliz com aquilo que eu tenho! (...) olhe, é assim. É assim...”(P12) [Pouco entusiasmo]; “estou a entrar naquela fase de ser mais contemplativo (...) mas estou a entrar numa fase que é mais contemplativa” (P5) [Contemplação] e “. Hum... estou a começar a dar mais tempo a mim próprio. E a começar a desfazer porque preciso de gostar mais de mim do que quando é dos outros, precisar de mais tempo para mim” (P14) [Autocuidado].

Por fim, o indicador “O que desperta entusiasmo neste momento” que também gerou 8 subindicadores: “Nada”, “Familia”, “Futuro”, “Animais de estimação”, “Emprego/Carreira”, “Férias”, “Tempo pessoal”, “Alterações na casa”. O subindicador mais frequentemente referido foi “Familia”, com 7 participantes a comunicarem: “ver como os filhos evoluem e os pais também, não é, eles estão (...) e isso acaba por nos motivar e para fazer com que nós, pronto, andemos para a frente” (P2); “Agora estou entusiasmada porque a minha filha vai ter uma nova vida! \*risos\*” (P4); “mas também a relação com os meus filhos, pronto temos uma relação familiar muito próxima e...portanto, no nosso contexto e...também é uma situação que me entusiasma bastante” (P7); “Ah, sem dúvida! Sem dúvida, as minhas filhas” (P8).

“Futuro” e “Tempo pessoal”, ambos relatados por 5 participantes, foram os segundos subindicadores mais referidos “ Olhe é a esperança que isto passe rápido!” (P3); “nesta altura, a gente pensa, quer, que o país vá para a frente, que a economia recupere, porque nós estamos numa fase muito complicada. E uma pessoa tenta fazer o melhor” (P4); “no entanto como eu sei que a morte da minha mãe se aproxima todos os dias, eu comecei a pensar no que é que vou fazer a seguir porque a minha vida teve muitos anos “presa” e há um certo ligeiro entusiasmo, pode ser cruel, mas é quando a minha mãe morrer, eu vou poder fazer essas coisas todas, tenho uma ansiedade enorme de viver a vida!” (P13) [Futuro]; “Hum...neste momento hum...é o que eu lhe digo, neste momento eu gostava de ter já mais tempo para mim (...), para me dedicar a algumas coisas que realmente gosto” (P5). [Tempo pessoal].

Seguiram-se os subindicadores “Nada”, “Emprego/Carreira” e “Férias”, cada um referenciado por 3 participantes: “Nnnão. Entusiasmo na minha vida... é... não. Não consigo assim, por exemplo, combinar nada para o futuro, não consigo, não tenho entusiasmo nenhum” (P1); “que o meu senhor me de força para cuidar da minha mae” (P11); “de resto não me lembro assim nada que... pronto que me desperte entusiasmo assim no momento! (...)” (P12) [Nada], “a minha parte profissional porque estou a iniciar um novo desafio profissional que neste momento me tem entusiasmado muito” (P7) [Emprego/Carreira]; “Olhe entusiasmo...Eu queria ir de férias! \*risos\*”(P4); “Olhe neste momento é as férias! (...)”

Pronto, agora estou entusiasmada porque sexta feira fico de férias!” (P10); “agora entro de férias” (P15) [Férias].

Por fim, os subindicadores “Animais de estimação” e “Alterações à casa” que foram referidos por 1 participante cada: “Olhe, desde que estou em casa adotei 4 cães, temos cães, temos gatos e é basicamente isso que...é assim eu sinto-me feliz no dia a dia (...) São os amigos de 4 patas e ao cabo acaba por ter a minha felicidade assim” (P8) [Animais de estimação]; “algumas alterações na própria casa porque dão entusiasmo e pronto, é por aí” (P15) [Alterações à casa].

### *Vivo/a e atento/ao que a/o rodeia*

Esta subcategoria gerou 2 indicadores, nomeadamente: “Muito ativa/Atenta” e “Esforço”. A mais referida foi o primeiro indicador, 11 participantes revelaram: “Sim, sim, sim sinto-me bastante atento, pronto isso tínhamos a a... (...)eu sou muito observador, é uma coisa que tenho, daquilo que está à minha volta e gosto de fazer as minhas análises (...)” (P2); “Uh...sou muito presente, eu tento estar presente e às vezes de mais na vida das pessoas, sou bastante ativa” (P4); “Sim é assim, eu sinto-me bastante viva! Lá está uhh. Lá está, eu ‘tou aqui é para viver, é para viver! Que seja... que haja, não é?” (P8); “Hum, porque nisso as pessoas dizem que sou muiiito atenta ao que está à minha volta, tanto a nível profissional como quando algumas amigas às vezes estão assim mais em baixo (...)” (P10); “Acho que estou consciente do que está a acontecer, acho que ‘tou... ‘tou com sensibilidade para aquilo que está a acontecer” (P14); “Bastante agora mais, sinto-me completamente atenta ao que me rodeia” (P15).

Seguiu-se o indicador “ Esforço”, com 3 participantes a revelarem: “consigo estar ativa não sei quê mas chego a casa e quero descontrair um pouco, às vezes tenho mesmo de tirar o pé e ficar às escuras e sei lá, nem que seja uma hora, assim sem ver nada, não ouvir nada, sem ouvir ninguém” (P1); “Oh, pronto, faço a minha parte” (P11); “Tento estar atenta ao que se está a passar ao meu lado, ao meu redor, porque isso também faz parte de... de eu estar viva, não é?” (P12).

### *Intensidade da vitalidade*

Esta subcategoria gerou 3 indicadores: “Vitalidade muito intensa”, “Vitalidade moderada” e “Vitalidade pouco intensa”. O indicador “Vitalidade moderada” foi o mais referido pelos participantes, com 7 participantes a referirem: “Ah! Hum...Eu acho que é boa! Embora às vezes haja momentos de cansaço, mas, mas consideraria boa (...) portanto também me sinto satisfeita com... com as condições que tenho neste momento na minha vida e é uma situação

que também me causa satisfação “(P7); “Olhe, sinto uma energia que vem... eu sou uma pessoa de fé e portanto... tenho muita fé, tenho muito (...) a vitalidade está cá, a vida continua!” (P9); “Há dias que sinto-me com uma energia, uma energia assim no máximo, há momentos que no momento que é mesmo assim e pronto. Às vezes tou no pico porque tenho de estar mesmo sempre a funcionar, hum. (...) E há outros dias que estou assim um bocadinho mais em baixo, mas tento nunca cair lá em baixo no fosso” (P12).

Seguiu-se o indicador “Vitalidade muito intensa”, referido por 5 participantes: “Oh.. é bastante! \*risos\* é o que eu lhe digo, eu sou bastante positiva, (...) mas geralmente estou aí, se calhar nos 70%.”(P3); “Uh... epa tem de ser positiva, tem de estar tudo bem! Mesmo que as coisas não estejam muito bem, tem de se fazer por isso” (P6).

E por último, o indicador “Vitalidade pouco intensa”, em que 3 participantes comunicaram: “ Eu acho que isso também depende bastante dos dias mas...numa...numa escala de 0 a 10, um 4 (P1); “é muito pouca! Não... não é assim muito forte \*risos\*”(P8); “Fraca, sinto-me fraca. Sinto-me, um cansaço acumulado” (P13).

#### Como se sente a cada novo dia

Esta subcategoria gerou 5 indicadores, nomeadamente: “Gratidão”, “Mais um dia”, “Nova oportunidade”, “Esperança” e “Irregularidade”.

Os indicadores mais referidos foram “Gratidão” e “Irregularidade”, com 4 participantes a revelarem: “Cada novo dia, eu acho que o acordar é uma graça! (...) Acho que me sinto bem, sinto-me uma privilegiada, (...) é uma graça a gente ao acordar todos os dias e o novo dia, uma bênção!” (P4); “É ótimo! Que acordar é um novo dia com o sol a brilhar! Não é? É ótimo, é sinal que somos vivos e que estamos cá.” (P10); [Gratidão] e “mais inconstante passei uns dias de mais motivação, outros dias menos motivação (...)eu tenho as duas coisas neste momento, tenho sonhos e tenho saudade, e há dias que tenho mais sonhos e há dias que tenho mais saudade, pronto é estar nesta divisão” (P5); “Oh, sei lá, uns dias melhores outros mais cansados, se der tudo bem que a minha está bem a gente sente-se melhor. Quando a gente quer fazer e nem sabe o quê é que e sente mais em baixo. Quando a gente os vê mal” (P11) [Irregularidade].

Seguiu-se o indicador “Esperança” em que 3 participantes comunicaram: “E cada dia que passa, olhe penso assim: o outro há-de ser melhor! \*risos\*” (P3); “Vai ser sempre melhor que o anterior.” (P6); “Ahhhh! Por estranho que pareça, apesar de eu saber que a minha mãe nunca terá melhoras, eu sinto que cada dia pode ter uma novidade para mim” (P13);

Por fim, os indicadores “Mais um dia” e “Nova oportunidade”, em que 2 participantes revelaram: “Hum... já tive dias melhores, já tive dias piores mas sei lá, cada dia



que acordo? Não sei... Às vezes penso porque é que acordei ou... chego a pensar nisso, é muita confusão” (P1); “Não é, não sinto assim nada de especial é mais um dia que vai passar, é as mesmas coisas, as mesmas rotinas, (...) Vai ser sempre a mesma rotina, sempre a mesma...coisa, é tudo igual (...) de resto é sempre tudo igual” (P12) [Mais um dia] e “Eh... é um novo dia para viver! Não é? Amanhã é sempre outro dia, é sempre um novo começo...pronto é... tenho entusiasmo pelo dia que vem a seguir, não é, não é? Não é aquela coisa “Ah amanhã é outro dia!”, não amanhã é outro dia! Vão ser melhores, esperemos! E é aquela coisa de ser assim dia e após dia e após dia...\*risos\*”(P8) [Nova oportunidade].

## **Impacto da Situação de Pandemia**

Esta categoria descreve o impacto que a situação de pandemia teve nos cuidadores da geração sandwich, nomeadamente mudanças nos cuidados, aos filhos e idosos, em si próprio e quais os fatores e estratégias utilizados durante esta altura.

A análise que dividiu esta categoria em 4 subcategorias “Mudanças no cuidado aos idosos”, “Mudanças no cuidado dos filhos”, “Impacto no cuidador” e “Fatores e estratégias”. Apresenta-se de seguida uma descrição detalhada sobre as mesmas, assim como os respetivos indicadores e unidades de sentido.

### *Mudanças no cuidado aos idosos*

Esta subcategoria gerou 7 indicadores: “Alterações globais”, “Medidas de segurança devido à pandemia covid-19”, “Distanciamento social”, “Confinamento em casa”, “Outros meios de contacto”, “Dar informação” e “Aumento de tarefas”.

Os indicadores “Alterações globais” e “Medidas de segurança devido à pandemia covid-19” foram os mais frequentes, com 5 participantes cada a referirem: “mas a parte emocional ficou bastante afetada durante esse período embora os cuidados... portanto, aquela parte mais básica digamos assim hum... estivesse garantida” (P7); “Porque...senão...mudou radicalmente claro, não é... mudou tudo!” (P8); “tive de ter mais atenção aos horários do supermercado, aos horários de certas coisas não é, mudou um bocadinho as minhas rotinas, (...) questão só de ajustar as minhas vidas.” ( P14); [Alterações globais] e “Neste momento à entrada da casa estão sempre o álcool gel (...) tenho sempre de lavar as mãos” (P1); “usar máscara (...) de me desinfetar quando chegava a casa, de deixar os sapatos na porta (...) E pronto usar luvas” (P9); “(...) eu pelo menos trago sempre o desinfetante dentro da carteira e qualquer sítio que eu vá, saia ou entra, desinfeto-me sempre (...) depois com os meus pais hum, tenho muito cuidado, levo-lhe a medicação mas eu tenho luvas” (P10) [Medidas de segurança devido à pandemia covid-19].

De seguida, o indicador “Distanciamento social”, que foi dividido em 3

subindicadores, nomeadamente: “Cancelamento de visitas familiares”, “Evitamento de contactos sociais físicos” e “Evitamento de cumprimentos físicos”.

Os subindicadores “Cancelamento de visitas familiares” e “Evitamento de cumprimentos físicos” foram os mais frequentes com 3 participantes a relatarem: “depois as visitas foi o que nós evitámos mais porque nós íamos constantemente à Covilhã e deixámos de poder ir” (P2); “ aos domingo almoçávamos todos juntos e eu disse que era melhor haver distanciamento então é: eles comem lá em baixo e nós comemos em nossa casa” (P10) [Cancelamento de visitas familiares] e “Depois deixei de os cumprimentar, a minha mãe” (P1); “os netos não poderem dar os abraços, não terem aquele apoio uh...normal que há, haver sempre uma desconfiança” (P6); [Evitamento de cumprimentos físicos]. Seguiu-se o subindicador “Evitamento de contactos físicos”, com 3 participantes a relatar: “o meu marido como saía (...) era ele que ia às compras (...) Nessa parte era apenas o meu marido que se deslocava e, portanto, a casa da minha mãe para levar as compras, fazer os pagamentos, era ele que tratava dessas questões” (P7).

Seguiu-se o indicador “Aumento de tarefas” que foi dividido em 2 subindicadores: “Perda de apoio formal” e “Perda de autonomia”. O mais referido foi o primeiro, com 3 participantes a relatarem: “Sim, tem havido mudanças no sentido que eles iam ao centro de dia (...) estes...desde....desde de... Abril... março, abril, as consultas deixaram de ser presenciais, só mesmo as urgentes é que foram presenciais, o resto foi tudo por videoconferência ou mesmo por telefone (...) e depois não haver o apoio, das das... entidades, porque por exemplo, eles ‘tarem no centro de dia, não há psicólogos, não há ninguém que pergunte se estas pessoas estão bem” (P6); “houve alguma dificuldade porque de facto houve consultas que foram adiadas, houve algumas situações que.... Deixaram de funcionar da maneira que funcionavam antes” (P7). Seguido pelo subindicador: “Perda de autonomia”, com um participante a relatar: “Nos idosos provocou, ou seja, eles perderam alguma autonomia” (P1).

O indicador “Confinamento em casa” foi referido por 4 participantes: “durante dois meses, mais ou menos, a minha mãe acabou por ficar muito mais isolada (...) foram dois meses em que ela esteve sempre ali fechada em casa, não via ninguém e ela própria verbalizava. (...) e naquela fase não, as pessoas fecharam-se mesmo hum, depois ela manifestava, muitas saudades dos netos” (P7).

Seguiu-se o indicador “Dar informação” em 3 participantes revelaram: “foi preciso, entre aspas, uma evangelização maior porque o meu pai no principio achava que não era necessário usar máscara e não sei que mais, não tinha a perfeita noção daquilo que se estava a passar” (P2).

Por fim, o indicador “Outros meios de contacto” que foi referido por 1

participante, nomeadamente: “, mesmo a relação com os netos, por vezes falavam através do whatsapp” (P7).

### Mudanças no cuidado dos filhos

Esta subcategoria gerou 5 indicadores, respetivamente: “Medidas de controlo e prevenção covid-19”, “Diminuição de expressões de afeto físico”, “Confinamento em casa”, “Orientação no ensino online” e “Regresso dos filhos a casa”.

O indicador mais frequente foi “Confinamento em casa”, em que 8 participantes revelaram: “o mais novo que é estudante em coimbra, começou, começou a ter aulas online, à distância” (P5); “Foi mesmo tipo retiro!” (P6); “Sim, é assim, elas também passaram a estar em casa 24 horas por dia, não é? Tiveram aquela situação toda da escola” P8- “havia muitos cuidados, no sentido que durante meses elas no elas não saíram de casa, literalmente, elas ‘tavam aqui dentro de casa” (P8); “Não, com eles também não houve. Eles ficaram em casa, com a escola, com a universidade, hum... portanto, via-os mais vezes” (P14).

Seguido pelo indicador “Regresso dos filhos a casa”, em que 3 participantes relataram: “ele basicamente está em casa uh.. quando veio, ele veio passado, talvez, ele ainda lá teve 3 semanas, um mês, uh pensámos que isto passaria, mas acabou por não passar, e depois fomos busca-lo de carro, teve de quarentena” (P3); “o mais novo que é estudante em coimbra, começou, começou a ter aulas online, à distância e o mais velho, perdeu a capacidade, (...) ele trabalhava num restaurante e ainda por cima como era no algarve, foi uma razia e ele deixou, perdeu...perdeu a capacidade financeira e entretanto teve de regressar ao agregado” (P5).

“Medidas de controlo e prevenção covid-19” foi um indicador referido por 3 participantes: “Hum, o meu filho mais velho, como lhe disse, ele trabalha, continuou sempre a trabalhar, tendo aqueles cuidados quando chegava a casa” (P1); “Sim, hum sim, ela estava em Londres e veio para cá, depois estive de quarentena durante 2 semanas” (P9); “é sim, houve mais atenção, jantarmos juntos (...) Houve muito mais trabalhos” (P13).

Por fim, os indicadores “Diminuição de expressões de afeto físico” e “Orientação no ensino online” foram ambos referidos por 2 participantes: “Houve assim alguma distância entre eles os dois, entre os meus dois filhos, brincavam pronto!” (P1); “no início havia assim aquela coisa que a gente, é como se ‘tava a perder o hábito da gente se cumprimentar ..logo assim no início (...) (P4) [Diminuição de expressões de afeto físico] e “Não é, tinha de estar constantemente atenta às aulas, à telescola, às videochamadas... uhh...principalmente a mais nova, tinha de estar praticamente a ter a aula à beira dela, porque senão...\*risos\* pronto, hum” (P8); “algumas coisas que eles normalmente iam aprender na escola e tivemos de ser nós a fazer, mudou aí” (P15) [Orientação no ensino online].

### Impacto no cuidador

Esta subcategoria gerou 5 indicadores, nomeadamente: “Impacto psicológico”, “Reajuste de rotinas”, “Aumento de tarefas” e “Impacto financeiro”.

A subcategoria “Impacto psicológico” gerou 4 indicadores: “Positivo”, “Negativo”, “Nenhum impacto” e “Impacto positivo na família” o mais frequente foi o indicador “Negativo”, 9 participantes revelaram: “porque eu principalmente pelo meu pai, tenho muito medo porque ele é uma pessoa bastante frágil e qualquer coisa eu acho que (...) foi um bocado preocupante e o meu pai é uma pessoa que tem uma doença muito crónica e não foi muito cómodo quando começou esta pandemia (...) foi um bocado preocupante e o meu pai é uma pessoa que tem uma doença muito crónica e não foi muito cómodo quando começou esta pandemia” (P1); “principalmente, no caso dos meus pais deu-me alguma ansiedade por não poder auxiliá-los da forma como eu gostava e pronto (...) isso deixava-me um bocado ansioso e um bocado preocupado” (P2); “O facto de não sabermos o futuro condiciona-nos e” (P3); “Neste momento estou a fazer teletrabalho, por um lado facilita um bocadinho ser funcionária pública mas por outro lado, a nível psicológico, é pior para mim. Porque estou, tenho de estar a 100% (...) Uhh, o impacto que tem é esquecer-me de mim, além de me esquecer de mim” (P6); “acabava por ser esgotante porque era uma situação que nós não podíamos controlar de maneira nenhuma e não conseguíamos dar hum... a volta de outra maneira (...) eu tinha algum receio (...), uma situação de muita incerteza e é uma situação de alguma angustia” (P7); “No caso da minha mãe... sim, é assim claro não é? Ao início eu tinha muito medo (...) Sinceramente é, é... acho que... é... o pior é mesmo isso, porque a nível físico, a gente, não é, um dia faz mais, outro dia faz menos, mas a nível psicológico isto começa a deixar mazelas que...vão ser difíceis de tratar ou de passar... não sei (...) é esgotada! Eu sinto-me completamente esgotada, há dias que parece que não tenho forças para levantar um braço. É tudo, eu sinto que é tudo... a cabeça, ocupada, porque é difícil é!” (P8); “Teve muito impacto. Olhe estive muito stressada (...) eu tive a bater mal e precisei de falar com a psicóloga lá do lar (...) porque todos nós temos dias de paranoia (...) toda a gente a ficar em casa (...) E eu a trabalhar! (...) e pronto fiquei assim com medo, fiquei nervosa, pronto, tive de ir ao Xanax para me acalmar (...)” (P10); “Oh, pronto, é complicado... tenho mais medo pelas miúdas que saem mais do que pela mãe que esta sempre em casa. (...) A gente tem assim um bocado de receio que o trague ca para casa e pegue às pessoas de idade, porque já é mais complicado para estas coisas.” (P11).

Seguiu-se o indicador “Positivo”, em que 4 participantes revelaram: “mas não trouxe desânimo porque... era uma situação nova e nós tínhamos também... ao fim ao cabo era também um teste para nós para sabermos se conseguíamos lidar com mais esta adversidade, como é que, como é que isto... e acabou por resultar bem (...) não terá sido de todo negativa,

não é, também trouxe coisas positivas, também demonstrou que as coisas podem ser feitas de outra maneira e que há outras formas de abordar os problemas” (P2); “É assim, pronto... agora estamos mais 24 sob 24 como é normal mas...hum, (...) é tudo muito pacífico” (P3); “um equilíbrio, não é! Entre a parte juvenil, com ideias e com isto e com aquilo, e com a parte da experiência e da sabedoria dos mais velhos, portanto tudo isto hum... é engraçado, porque a gente aprende com os dois lados! Eu ‘tou no meio, ‘tou sandwich, aprendo com um lado e aprendo com o outro!” (P9); “Pude estar com ela e interagir com ela mais tempo, pude conversar apesar de não ter resposta hum... o facto do covid e do isolamento foi muito positivo para mim! Descansei mais e pude dar mais cuidados à minha mãe, só porque estava fechada em casa” (P13).

Houve apenas um relato no indicador “Nenhum impacto”, assim como no indicador “Impacto positivo na família”: “um grande impacto foi eu ter de usar máscara e ter outros cuidados porque de resto... a minha é continuar a ser a mesma, simplesmente teve esta diferença, quer... que é isto, este, que de resto é igual (...) Não houve outra, ficou tudo na mesma, então não houve assim muita diferença” (P12) [Nenhum impacto] e “O Covid foi uma oportunidade, por estranho que pareça, para mim foi uma oportunidade para estar mais com a família (...) Mas foi uma oportunidade de estar mais tempo com ela. Foi muito bom (...) Mas foi bom para a minha família (...) Eu estive quase sempre em casa e foi fantástico para mim, porque eu nunca tive esta oportunidade (...) Isto foi uma oportunidade de estar com a família, jantarmos todos juntos... (...) é sim, houve mais atenção, jantarmos juntos, combinámos que não havia jantar de cada um quando chegava a casa, portanto tivermos mais tempo, o que permitiu conversar mais tempo” (P13).

Seguiu-se a subcategoria “Reajuste de rotinas” que foi dividida em 3 indicadores, nomeadamente: “Dificuldade”, “Limitações” e “Elevadas exigências”.

A subcategoria “Reajuste de rotinas” obteve relatos de 2 participantes: “tivemos que... aprender a viver... todos no todos no mesmo espaço, sem as rotinas que eram, que eram habituais e pronto a gerir esta situação (...) foi um bocado gerir, aprender a cada dia (...) realidade e as vivências que me ensinaram, que nos ensinaram a gerir isso” (P5); “ Foi aquilo que eu lhe disse, obrigou a um reajuste, portanto das minhas decisões, das minhas saídas, das minhas gestão do tempo hum... porque houve coisas de facto que eu tive de voltar a mexer no meu tempo, não é? (...) teve esse impacto, quer de um lado quer do outro foi sobretudo obrigar-me a fazer uma gestão do tempo, diferente daquela que eu fazia (...) obrigou-me assim a mais ser mais paciente. (...)” (P14).

O indicador mais frequente foi o indicador “Dificuldade”, em que 6 participantes relataram: “É um desafio! (...) mas é desafiante, olha, é assim, é...o que é” (P3); “Não é, já não

é fácil...uh, mas o impacto que tem em mim basicamente é a minha sanidade mental \*risos\* ou como eu costumo dizer: a minha INsanidade mental, não é, porque não é fácil, são duas gerações completamente diferentes (...) porque é difícil é!” (P8); “Foi muito difícil! Os meus pais não entendiam o... pronto, os meus pais e ninguém entendia” (P10); “questão de gerir o tempo, de gerir bem quais é que são os cuidados a prestar, quais é que podemos prestar e quais é que podem fazer eles próprios, é tudo, auxiliar as crianças em algumas tarefas” (P15).

“Limitações” foi o indicador que foi referido por 2 participantes: “de me apetecer ir a um sítio, só porque vou, só porque me apetece ir, eu evito ir e isso às vezes, psicologicamente desgasta-nos porque uh... estamos condicionados a uma vida que... estamos limitados! E não conseguimos fazer as coisas à nossa vontade, à minha maneira (...) há alturas em que apetecia-me estar sozinha, confesso, mas sei que não se pode...hum.. tento gerir da melhor maneira, mas claro que é sempre um impacto, às vezes custa-nos lidar com com... esta pandemia porque... lá está, limita-nos á nossa, hum... á nossa vida diária, porque também estive parada muito tempo e as vezes isto mexe connosco psicologicamente” (P3); “O mais difícil é...mesmo fazer... pronto, mesmo para a vida do casal, ficam no meio” (P15).

Por fim, o indicador “Elevadas exigências” foi referido por apenas um participante: “Nós temos de nos preocupar com tudo, com as condições, não pode faltar medicamentos, não pode faltar fraldas, não pode faltar... aquelas coisinhas para as meninas, não pode, quer dizer, e isso tudo... aliado ao comportamento delas, aliado...pronto, a tudo, é esgotante, é terrível mesmo, é mais isso (...) que exige da minha parte mais atenção e mais cuidado, não é? (...) que foi terrível \*risos\* foi terrível, ou seja, tinha de estar com muito mais atenção quer para a minha mãe, quer para as minhas filhas!” (P8).

De seguida, a subcategoria “Aumento de tarefas” foi referida por 5 participantes, nomeadamente: “Relativamente aos pais da minha esposa, foi a questão das compras, que eles faziam isso tudo sozinhos quando queriam e onde queriam e depois com o medo hum, passámos nós a tratar desse assunto, passámos nós a fazer (...) Haviam muitas mudanças! Porque é assim, nós ficámos os dois em tele trabalho, a minha esposa é professora e eu fiquei um bocado a segurar as pontas todas (...) eu tive de ser, além de desempenhar as minhas funções, não estavam suspensas ainda que diminuísse um pouco a atividade, tive de passar a ser o tutor deles e organizámos o trabalho” (P2); “e o cuidado foi redobrado, porque eles passaram, pronto passámos a ter de ter, a indicar os cuidados que tinham que ter mas passámos a ser nós, por exemplo, a pandemia a fazer uma série de coisas que ainda iam fazendo e que suspenderam para estarem mais resguardados” (P5); “além de me esquecer de mim, é a sobrecarga física, psicológica, financeira. É ter que ter uma filha...ser mãe de uma filha e depois passar a ser mãe dos próprios pai (...) também me deparo a ser mãe do meu marido”.

Por último, a subcategoria “Impacto financeiro” foi apenas referida por 1 participante: “até impacto financeiro teve porque vi a família aumentada e todos os encargos” (P5).

### *Fatores e estratégias*

Esta subcategoria gerou 7 indicadores, nomeadamente: “Cuidados de higiene e prevenção Covid-19”, “Afastamento físico”, “Pensamento positivo/Aceitação”, “Uso da tecnologia”, “Restringir acesso às notícias”, “Divisão de tarefas” e “tempo para autocuidado”.

O indicador mais comum foi “Cuidados de higiene e prevenção covid-19”, com 5 participantes a revelarem: “pronto ter mais cuidado em relação às mãos e assim, mas de resto...”(P1); mas é mesmo é a máscara (...) é desinfetar as mãos, pronto, aqueles cuidados que a gente deve ter (...) No início também eu até tinha o cuidado de se ia do trabalho, vir a casa mudar de roupa, tomar duche, trocar de roupa, para não estar a levar aquilo” (P4); “ (...) depois fazíamos sempre a desinfeção” (P7); “chegava a casa desinfetava-me toda, para, para não passar nada para elas, tinha esses cuidados assim (...) A higiene, não é, nós passámos todos a ficar mais uhh...obcecados, não é? Com álcool gel sempre na mochila, sempre coisas assim” (P8).

Seguiu-se o indicador “Afastamento físico”, em que 4 participantes indicaram: “tentar conciliar melhor os horários de trabalho, para estar hum... evitar ir a sítios para... ou seja, imaginemos, eu preciso de ir ao supermercado não é, ir a horários que haja menos gente (...) Hum...evitar o máximo, de estar em contacto com pessoas, a não ser as do meu trabalho” (P3); “Agora não estar, não estar agarrada a eles pronto, estamos mas estamos um bocadinho fechados” (P10); “não, é aquele caso, como a gente também não convive assim ali com muita gente” (P11).

“Uso da tecnologia” foi referido por 3 participantes que revelaram: “eu fiz um, preparei digamos uma ferramenta, digamos, de gestão que eu usava nas outras coisas, que é um conjunto de listas por disciplina, com as atividades que cada um tinha de fazer e cada um metia lá, aquilo estava na net e cada um ia lá e colocava o que é que era necessár- o que é que tinha já feito e não sei que mais, para nós não estarmos todos... digamos, organizados (...) tivemos de estudar mais tudo o que está ligado com as novas tecnologias e isso foi o apoio que nós tivemos” (P2); “é assim nós acabámos por usar sempre, por exemplo a videochamada, depois a minha mãe começou a habituar-se mais, através do whatsapp” (P7); “Olhe, uma coisa que eu gosto imenso é no Facebook eu estou ligada ao grupo dos cuidadores e aí, tanto podemos desabafar, como trocar ideias, como saber informações” (P13);

O indicador “Tempo para autocuidado” foi referido por 2 participantes: “uhhh...praticamente todos os dias a qualquer hora que possa, tirar um pouco para mim (...) nem que vá para a casa de banho para me fechar e faço alguma coisa para mim, para ver que estou, eu estou, ‘tou tou bem, tenho de ficar bem senão não consigo uh... estar com os outros pronto (...) é, pronto, raramente tomo medicação, raramente faço isso, mas tenho de me abastecer de energias de outra forma, faço meditação (...) parar para fazer uma meditação, uma música, nem que seja só um bocadinho (...) Custam, mas tento, tento o possível dar um passeio ou no campo, ou na praia ou num sitio qualquer mesmo que seja sozinha, que consiga, fugir...do...de alguém, pronto. (...) se precisar de rir, se precisar de gritar, faço-o, uhhh mas tenho momentos...maus como toda a gente e hum” (P6); “essa gestão, quando eu sinto que não estou em condições de falar com ninguém, então que ninguém me diga nada portanto e eu fico sossegado, fico sossegado (...) vou fazer uma caminhada, gosto muito de caminhar. E caminhar, Hum, alivia-me e portanto é um pouco, esse momento é um escape sozinho, de estar só com os meus pensamentos” (P14).

Por fim, os indicadores “Pensamento positivo/Aceitação”, “Restringir acesso às notícias” e “Divisão de tarefas” foi referido por 1 participante cada, nomeadamente: “Eu não vou ficar maluca! (...), eu não vou ficar maluca a tentar pôr tudo em ordem, porque é assim, eu sou um ser humano e não consigo, então qual é a prioridade? A minha mãe e as minhas filhas! (...) epá e depois só em último lugar é que vem a casa, é que vem estas coisas todas, porque é assim: o trabalho é para mim e é! (...) A gente, olhe, faz o que pode. E faz o máximo que pode e é mesmo por aí (...) não faço assim nada de especial a não ser mentalizar-me das coisas!!” (P8); [Pensamento positivo/Aceitação], “Olhe, uma das estratégias que tentei hum...arranjar, foi não ver muitas notícias!” (P12) [Restringir acesso às notícias] e “e depois nós criámos aqui este esquema (...) do meu marido, portanto, como era ele saía de casa (...) já que era ele que saía para trabalhar, já que era ele que ia às compras e era eu que ia levar as compras” (P7) [Divisão de tarefas].

## **Recursos**

Relativamente à categoria “Recursos”, foram analisados quais os recursos que os cuidadores da geração sandwich não têm e gostariam de ter para lidar com o facto de cuidarem de duas gerações distintas e ao mesmo tempo.

Procedeu-se a uma análise que dividiu esta categoria em 5 subcategorias, nomeadamente: “Adaptações em casa”; “Apoio financeiro do estado”; “Apoio formal”; “Apoio informal”, “Recursos adequados”. Apresenta-se de seguida uma descrição detalhada sobre as mesmas, assim os respetivos indicadores e unidades de sentido.

### *Apoio formal*



Esta subcategoria foi a mais referida, tendo sido subdividida em 4 indicadores, nomeadamente: “Apoio domiciliário”; “Fisioterapia”; “Linha de apoio psicológico” e “Linha de apoio médico”.

O indicador que foi mais vezes referido foi o indicador “Apoio domiciliário” com 6 participantes a relatarem: “e se calhar o apoio domiciliário (...)” (P3); “ Oh isso gostava imenso que uma pessoa viesse dar banho ao meu pai” (P9); “mas na questão dos meus pais, hum... se tivesse mais alguém a ajudá- los era ótimo!” (P10); “O que eu gostava mesmo era ter apoio de uma pessoa que viesse de manhã ajudar-me a levantar a minha mãe, visto que eu tenho um problema de coluna e lhe desse o banho, o banho é muito violento fisicamente!” (P13).

Seguiu-se o indicador “Linha de apoio médico” com 3 participantes a referirem: “Hum é assim, eu principalmente é muito a nível de saúde, não que eu tivesse mas que eles sei lá, tipo...não sei, um auxiliar de saúde, um médico, um... que telefonasse, que perguntasse porque é assim, na nossa cabeça existem muitas dúvidas principalmente quando se está a lidar com pessoas idosas e às vezes eu não sinto muito isso, esse apoio, gostava (...) E se calhar se tivesse uma linha em que me dissessem ou que me tranquilizassem disso, do que podia fazer. Tornava tudo mais fácil” (P1); Não sei, o apoio as vezes é mesmo ouvirem-nos e se calhar... há dias que se calhar poder haver alguém de nível hospitalar (...) e que pudessem estar alerta com essa situação porque há milhares e milhares de pessoas como eu, que estão sozinhas e que às vezes não sabem lidar (...)ou uma linha telefónica que eu pudesse, a pessoa ter um apoio e alguém especializado nessas áreas e que dê apoio ao idoso e que lhes pudesse, às vezes, como eu estou a falar consigo, alguém do outro lado pudesse” (P3); “por outro lado também uma coisa que me ajudaria muito era ter mais informação!” (P13).

O indicador “Linha de apoio psicológico” com 2 participantes a relatarem: “apoio psicológico?” (P3); “Gostaria de ter apoio... psicológico, tanto para os utentes que... (...) como para a parte da adolescente, porque também acho que era importante, porque os adolescentes também nesta fase também precisavam e não...não há nada” (P6).

E por fim, o indicador “Fisioterapia” em que um participante relatou: “pronto, eu até gostava imenso de dar fisioterapia aos meus pais, gostava imenso de conseguir dar uhh... terapia ocupacional” (P6).

### *Recursos adequados*

A segunda subcategoria mais referida foi “Recursos adequados”, 5 participantes revelaram: “Não, penso que não. Porque, pronto, felizmente os recursos foram que necessitávamos foram aparecendo e fomos usando e trabalhando com eles, não não me recordo de nada que precisássemos e não tivéssemos” (P2); “mas não é nada também que não se resolva! Não é nada assim, sei lá, é o que eu digo, a gente vai vivendo com aquilo que

pode, com aquilo que tem, não...” (P8); “Não, tenho os recursos que preciso de ter se calhar. A falar a sério, estou mesmo bem com aquilo que tenho! Se tivesse mais não diria que não, como se costuma dizer “o que vier a mais é sempre bem-vindo” (P14).

#### *Apoio financeiro do estado*

Seguiu-se a subcategoria “Apoio financeiro do estado”, em que 3 participantes revelaram: “a pessoa tem de estar fisicamente estável, tem de estar financeiramente estável porque NÃO se consegue apoiar as pessoas de quem mais amamos quando estamos mal financeiramente, porque o dinheiro não é tudo, mas sem dinheiro nós não os conseguimos ajudar (...) a sociedade não tem alternativas gratuitas e as coisas são... temos de ver que as coisas são muito... são tudo caro!” (P6); “Olha uma coisa que gostava de ter e não tenho, a cuidar tantos anos deles e não tenho desconto na caixa. Vou ter uma reforma muito pequena e a gente fica, faz muito bem aos outros mas a gente fica sem a reforma, fica sem os descontos... e acho que o estado não apoia muito a gente nisso. Nem é questão de dinheiro, era questão de a gente ter forma de descontar, que assim a gente fica com uma reforma muito pequenina.” (P11); “Eu às vezes tenho dificuldade em tomar conta de mim, muitas vezes, e gostava muito de existir...mais possibilidades do estado português nos dar apoio” (P13).

#### *Adaptações em casa*

Por fim, a subcategoria “Adaptações em casa” surgiu por um participante: “ Olhe, é assim em relação a... à minha mãe precisava de ir fazendo algumas alterações em casa (...) “uhh sei lá, tirar a banheira e pôr um pólivan para poder dar-lhe um banho (...) uma cadeira de rodas que desse para pegar na minha mãe” (P8).

#### *Apoio informal*

Por último, a subcategoria “Apoio informal” que também foi referida por apenas 1 participante e que se subdividiu num subindicador denominado “Apoio de familiares”: “realmente a única coisa que eu gostava de ter era ajuda, era apoio...apoio de todos os familiares, neste caso irmãos que me ajudassem a cuidar dos meus, a cuidar deles.” (P12).

## **Ganhos**

Quanto aos ganhos que os cuidadores da geração sandwich têm pelo facto de prestarem cuidados multigeracionais, a análise de dados revelou 8 subcategorias: “Monetário /ajuda”; “Retribuir o cuidado recebido”; “Recompensa futura”; “Transmissão de valores familiares”; “Aprendizagens”; “Retorno do cuidado”; “Satisfação em cuidar”; “União familiar”. Apresenta-se de seguida uma descrição detalhada sobre as mesmas, assim como os respetivos indicadores e unidades de sentido.

#### *Aprendizagens*

Esta subcategoria foi a mais referida, com os participantes a relatarem: “faz parte a aprendizagem mas é importante porque, queira ou não queira estamos sempre a aprender, eu pronto, mesmo a nível de saúde do meu pai (...) acho que as mais valias acho que é mesmo as aprendizagens que a gente tem e calma” (P1); “eu acho que as pessoas mais idosas têm sempre alguma coisa para nos ensinar e também os miúdos e o facto de nós termos alguma proximidade com eles que ganhamos sempre coisas” (P2); “Hum, a gente vai sempre aprendendo com eles, não é? E e com os mais novos também, porque nós vamos aprendendo com os mais velhos e vamos aprender até morrer (...) com os mais novos. (...)Na questão de computadores, telemóveis, essas coisas (...) Os idosos sabem muita coisa, mesmo! Ensinam-nos muito, de outra forma, não é e os mais novos, ensinam-nos outras coisas, mais de...coisas recentes vá” (P10); “Aprendo imenso sobre o ser humano, nas suas diversas etapas” (P13); “Olhe, é uma aprendizagem contínua, é uma capacidade de criatividade imediata permanente (...) é uma grande mais valia, sem dúvida e portanto é um cuidado permanente”(P14).

#### *Satisfação em cuidar*

A subcategoria “Satisfação em cuidar” foi a segunda mais frequentemente referida, os participantes revelaram: “nós sentimo-nos gratos, ou sentimos a gratidão, tanto dos miúdos, como dos avós, por nós estarmos ali presentes (...) é também interessante e gratificante de ver porque é uma interação geracional mais próxima” (P2); “E no meu caso hum... para mim pessoalmente é gratificante, eu tenho hum... (...) como a família é um dos pilares, para mim torna-se gratificante” (P5); “é muito gratificante saber que dispensamos o nosso tempo a alguém que também o dispensou para nós” (P6); “isso para mim também é gratificante, eu saber que eles também por mais um bocadinho também me vêm e sabem que têm a filha por perto, para mim isso também é gratificante. Essa é uma das mais valias, pronto, é ver que eles ainda estão bem, pronto” (P12); “sinto-me gratificada por fazer aquilo que eu acho que é correto que é tomar conta da minha mãe.” (P13).

#### *União familiar*

Seguidamente prosseguiu-se a subcategoria “União familiar”, em que os participantes relataram: “e isto fizeram uma união que é também interessante e gratificante de ver porque é uma interação geracional mais próxima (...)sentimos, ao fim ao cabo também algum apoio e os miúdos também dizem “porque a avó tem isto”, eles também vão perguntar e tentar saber e o que é que podem fazer” (P2); “É mesmo muita boa vontade e muita energia e acho que, cuidar muito do outro é muito importante, acho que essencialmente é ser humano” (P3); “esta pandemia trouxe muita coisa má, muita coisa má, acredito que sim! Mas se não fosse esta pandemia eu não estava a 90, a 100% com os meus pais, com o meu

marido, com a minha filha, se calhar, em 47 anos, se calhar nunca tinha feito tantos jogos, uhh jogos parvos, alguns de jogos de caixa, alguns jogos de qualquer coisa com os meus pais, com a minha filha, se calhar nunca tinha tido, se calhar nunca tinha tido tanto tempo para falarmos... ou para discutirmos! Ou para... seja o que for!” (P6); “a solidariedade intergeracional que se vive, mas que ao mesmo tempo também compreendem que a outra parte também precisa de cuidados porque às vezes o meu filho mais velho e a pequenina não compreendem essa situação mas depois o mais velho diz “ai pois é preciso de ir a casa da avó levar as compras!” assim como a minha mãe às vezes também tinha a preocupação com eles “ai o menino é asmático é preciso ter cuidado para ele não se expor” e acaba por haver esta solidariedade intergeracional que eu acho que é importante também” (P7); “nós estamos mais próximos fisicamente também terá ganhos, creio que tenho nesse aspeto (...) creio que levou a algo bom de ter uma proximidade maior com eles” (P15).

#### *Transmissão de valores familiares*

Esta subcategoria foi referida por 4 participantes: “... eu estar a tomar conta da minha mãe, prestar os cuidados e à minha sogra, eu acho que também é muito bom para a minha filha que um dia mais tarde vai ver aquilo que fiz pela minha mãe, pela minha sogra (...) filho és, pai serás, como fizeres, acharás”, se uma pessoa faz bem e ajuda... acho que é um exemplo para um dia mais tarde os filhos também fazerem aos pais, neste caso a minha filha fazer a mim, pronto!” (P4); “talvez por ação daquilo que faço, talvez me esteja a transmitir à geração seguinte, esses, esses valores! Esses ensinamentos” (P5); “em termos de experiência e também em termos de valores que passamos para os nossos filhos (...) que tem a ver também com o que lhes podemos transmitir, a questão também do respeito e do afeto, do carinho que também temos de ter pelas pessoas mais velha(...)” (P7); “Que mais valias... sinceramente, é assim, se calhar a única mais valia que eu vejo no meio disto tudo é se calhar...as minhas filhas terem uma lição de vida no meio disto tudo (...) acho que isso também lhes deu uma lição de alguma humildade, de deixarmos de olhar para nós para cuidar do outro quando o outro precisa e é assim” (P8).

#### *Monetário /ajuda*

Esta subcategoria foi apenas referida por um participante que referiu o apoio monetário, não obrigatório, que recebia da idosa a quem prestava cuidados “Não, não, não, não, ela paga, mas é um agradecimento, não é? A gente tomar conta e não é um salário” (P4).

#### *Retribuir o cuidado recebido*

A subcategoria “Retribuir o cuidado recebido” foi apenas referida por 1 participante: “E se calhar também é uma forma de nós agora podermos retribuir às pessoas

mais velhas hum... portanto todo o cuidado que ele tiveram connosco e nós agora podemos retribuir o cuidado” (P7).

#### *Recompensa futura*

Esta subcategoria, tal como a anterior, teve apenas o relato de 1 participante: “acho que um dia vou ter uma recompensa pelo que faço” (P1).

#### *Retorno do cuidado*

Tal como as duas subcategorias anteriores, a subcategoria “Retorno do cuidado” também foi referida por apenas 1 participante, nomeadamente: “eu estar a tomar conta da minha mãe, prestar os cuidados e à minha sogra, eu acho que também é muito bom para a minha filha que um dia mais tarde vai ver aquilo que fiz pela minha mãe, pela minha sogra e ela aí fazer a mim também (...) filho és, pai serás, como fizeres, acharás”, se uma pessoa faz bem e ajuda... acho que é um exemplo para um dia mais tarde os filhos também fazerem aos pais, neste caso a minha filha fazer a mim, pronto” (P4).

## **Discussão de resultados**

O perfil dos cuidadores da geração sandwich que participaram neste estudo está de acordo com os critérios definidos por Nichols e Junk (1997) e Sinha (2013). São pessoas casadas, acima dos 40 anos, com emprego ou outra ocupação e que dão algum tipo de suporte a um ou mais idosos e, ao mesmo tempo, cuidam de pelo menos um filho, menor de 18 anos ou dependente financeiramente ou emocionalmente. No que concerne ao vínculo dos idosos de quem cuidam, a maioria referiu que os cuidados eram prestados aos seus pais idosos, o que está também de acordo com a literatura, nomeadamente com Miller (1981).

Quanto aos resultados relativos aos cuidados prestados aos filhos pela GS, constatou-se que os mais frequentes são ao nível de alimentação e vestuário. Ainda assim, também existe um foco no apoio psicológico, nomeadamente ao nível da educação e bem-estar, e num apoio instrumental, como o apoio económico e escolar. A média de idades dos filhos foi de 16 anos, idade em que já existe uma certa autonomia na grande maioria dos cuidados, tal como é referido no estudo realizado por Suh (2016), a prestação dos cuidados aos filhos é moldada pela idade dos mesmos. À medida que os filhos crescem, os cuidados físicos requeridos diminuem passando a estar mais focados em aspetos emocionais e educacionais por isso mesmo é referido mais frequentemente pelos participantes tarefas como apoio psicológico e apoio

escolar, tal como é referido no artigo de Steiner e Fletcher (2017), a idade dos filhos é um fator que faz a diferença, isto é, os filhos mais novos acabam por necessitar de mais cuidados básicos e existe uma responsabilidade maior sobre os cuidadores.

Relativamente aos resultados sobre o apoio recebido nos cuidados dos filhos, constata-se uma perceção de ausência de suporte por parte desta geração, referindo muitas vezes a sobrecarga de tarefas que têm, nomeadamente ao nível das tarefas domésticas ainda que seja mencionado várias vezes o suporte dos conjugues como suporte emocional e não tanto como assistência em tarefas domésticas. Estes resultados corroboram, por exemplo, o constatado por Young (2017) e Suh (2016) em que também é afirmado o suporte emocional que os conjugues prestam aos cuidadores. De referir também que os cuidadores da GS não recorrem frequentemente a apoios informais, ainda que refiram que têm a hipótese de recorrer a esses apoios, nomeadamente a amigos ou vizinhos.

Em relação aos cuidados prestados aos idosos e apoio na prestação dos mesmos, os resultados indicam que a maioria dos idosos apresentava patologias físicas, fazendo com que o apoio instrumental prestado fosse maioritariamente ao da saúde e tarefas mais burocráticas, como questões financeiras e que implicavam deslocações ou o uso de informática. Contactou-se a este nível uma diferença de género, enquanto os cuidadores GS davam mais apoio nestas tarefas burocrática, as cuidadoras do sexo feminino apoiavam tarefas relacionadas com os cuidados básicos, como o banho, vestuário e alimentação. Estes resultados encontram-se na linha do mencionado por DeRigne e Ferrante (2012) que constatou que as cuidadoras do sexo feminino ajudavam os pais em tarefas domésticas, como limpeza da casa e realização de compras e apoio emocional, enquanto que os cuidadores do sexo masculino providenciavam ajuda em assuntos financeiros.

A ausência de apoio na prestação de cuidados foi inúmeras vezes referida pelos cuidadores, apesar de se ter mencionado referido o apoio prestado pelos filhos mais velhos em algumas tarefas, tal como indicado no capítulo do livro de Boll e Ferring (2013) que indicava o apoio recebido pelos filhos mais velhos na prestação de cuidados como forma de coesão e cooperação entre a família.

O apoio formal foi, muitas vezes, referido como um desejo que os cuidadores tinham, mas que não era possível ser alcançado devido ao elevado custo financeiro, o que corrobora, por exemplo, o estudo de Boll e Ferring (2013). A referência à falta de apoio por parte dos cuidadores encontra-se muito presente na literatura, sendo um

dos fatores que pode contribuir para que negligenciem a sua própria saúde. Neste estudo constatou-se uma clara diferença de vitalidade nos cuidadores que usufruíam de cuidados formais dos que não tinham essa possibilidade, o que corrobora o constatado por Collins e Swartz (2011). Os cuidadores que recebiam apoios, nomeadamente apoio formal, tinham melhor qualidade de vida, menos efeitos de stress, visto que conseguiam estruturar melhor a sua prestação de cuidados, assim como as estratégias de autocuidado (Pope et al. 2017). Estes dados alertam para necessidade de equipamentos de apoio especializados para que os Cuidadores GS possam prestar apoio mantendo a sua vitalidade e protegendo a sua saúde.

Os resultados deste estudo identificaram motivos da prestação dos cuidados aos idosos, nomeadamente a obrigatoriedade de prestar estes cuidados, a idade avançada dos seus pais e os próprios valores pessoais. Estes resultados encontram-se na linha do no estudo de Zahed et al. (2019) com cuidadores de pessoas com demência, no qual identificaram como motivos psicológicos para cuidar, motivos de base moral, motivos religiosos e espirituais, motivos financeiros e motivos imorais, sendo que este último tipo não surgiu na presente investigação. No âmbito desta temática, também o estudo de Pino-Casado, Frias-Osuna e Palomino-Moral (2011) constata 5 tipos de motivos para se ser cuidador: aceitação das normas culturais (Familiaridade, obrigação e reciprocidade), afeição; atribuir sentido à vida (dignificar, sentir-se competente e o desejo de ter relacionamentos), compensação financeira e ausência de outras alternativas.

Relativamente à experiência de vitalidade subjetiva, os participantes indicaram que sentiam muito entusiasmo na sua vida, devido ao facto de serem positivos e ativos, referindo, inclusivamente que se sentiam muito ativos e atentos ao que os rodeava. Foi referido pela maioria dos participantes que o facto de se sentirem muito ativos se deve à sua personalidade. Estes resultados podem ser explicados pelo facto dos cuidadores GS participantes neste estudo terem satisfeitas as suas necessidades básicas referidas na teoria da autodeterminação, isto é, a maioria dos cuidadores apresentavam satisfação no emprego, preenchendo assim a necessidade básica de competência, eram autónomos no que faziam e também estavam satisfeitos com os relacionamentos que possuíam, preenchendo assim a necessidade de relacionamento e eram autónomos (Deci & Ryan, 2009). Estes resultados corroboram o constatado no estudo de Couto, et al. (2017) no qual se constatou uma correlação direta das necessidades psicológicas básicas (autonomia, relacionamento e competência) com a vitalidade subjetiva que

evidencia que as necessidades psicológicas básicas têm um efeito direto na experiência de vitalidade subjetiva.

Ainda assim, a intensidade da vitalidade constatada nos participantes deste estudo era apenas moderada. Quando questionados acerca do entusiasmo que sentiam naquele momento, os cuidadores referiram estarem ativos e positivos, mas ao mesmo tempo cansados, sendo que a família, o futuro e o tempo pessoal era o que mais lhes despertava entusiasmo. Este resultado poderá relacionar-se com o facto dos cuidadores apresentarem elevados níveis de motivação intrínseca (Hooker, Masters, Vagnini, & Rush, 2019). O entusiasmo relativo à aproximação das férias expressado pelos participantes poderá ser uma manifestação da sua necessidade de uma menor sobrecarga, pelo menos relativa ao emprego. Apesar do trabalho ser referido como uma fonte de entusiasmo, os participantes, tanto profissionalmente como na prestação de cuidados informais, revelam desgaste e um impacto negativo intenso, tal como é referido no estudo de Pines, Neal, Hammer e Icekson (2011) em que foi descoberto que o stress experienciado através do papel de cuidador, estava relacionado com o burnout no trabalho, nos cuidadores da geração sandwich. Os cuidadores da geração sandwich têm a responsabilidade de cuidar dos filhos e idosos, ao mesmo tempo que tentam balancear com as exigências do seu trabalho, o que no contexto de pandemia acrescentou desafios que podem contribuir para uma maior sobrecarga decorrente das preocupações inerentes à mesma. O'Sullivan (2015) sugere um conjunto de medidas que podem beneficiar as empresas e os cuidadores e que permite um balanço melhor de todos os papéis da sua vida, tais como um horário flexível, possibilidade de dar formação sobre vários temas relacionados com o cuidado multigeracional, criação de grupos de apoio mútuo entre os trabalhadores da GS e possibilidade de usar o telemóvel para comunicar com os seus familiares e outros assuntos relacionados com cuidar.

Os resultados revelaram que os cuidadores sentem gratidão por estarem vivos e poderem vivenciar um novo dia com alegria. Este resultado poderá estar relacionado com o facto dos cuidadores GS, aos cuidadores também de pessoas mais velhas se confrontarem mais com a ideia da morte e final de vida. Este foi um tema sobre o qual a maioria dos participantes conversaram abertamente mantendo a esperança que têm no futuro. Os cuidadores de idosos no geral, experienciam as fases próximas do fim de vida e, por isso, vivenciam processos antecedentes à morte, sentido muitas vezes um sentimento de dever cumprido e de conclusão do seu papel (Carmack, 1997; Szabo &



Strang, 1999; Wuest, Ericson, & Stern, 1994). Estes cuidadores assistem os membros das próprias famílias, preparando-os para a sua iminente perda, ao mesmo tempo que consideram o seu futuro (Steinhauser et al., 2001).

Relativamente às mudanças sentidas na prestação de cuidados multigeracionais durante a pandemia Covid-10, os resultados destacam, em relação aos filhos que a imposição de medidas de controlo e prevenção de covid-19, gerou uma diminuição das expressões de afeto, confinamento em casa e até um regresso dos filhos a casa. Este último fator, associado a mudança para o ensino à distância, levou a um reajuste de rotinas e a um aumento de tarefas para os cuidadores. Tal como é indicado por Russell, Hutchison, Tambling, Tomkunas, & Horton (2020), devido aos tempos sem precedentes que se vivem, implicam tarefas e exigências parentais inesperadas súbitas durante a pandemia COVID-19. Os pais, sobretudo os de crianças mais pequenas passaram a ter de constantemente e ativamente planear a tarefa de cuidar dos filhos, trabalhar, planear rotinas, comprometendo desta forma o seu próprio tempo e autocuidado.

Os participantes consideram que a Pandemia teve mais implicações em relação aos cuidados prestados aos idosos comparativamente aos cuidados prestados aos filhos, das quais se destacam: redução da frequência das visitas e o evitamento de contacto físico nas visitas, mais cuidados de higiene para com os idosos, como medida de segurança e a transmissão de informação acerca da covid-19. Tal aconteceu devido ao facto de a população idosa apresentar maior risco de complicações por efeito de contágio COVID-19 (e.g. Huang, et al., 2020; Nguyen, et al., 2020; Sun, Qiu, Huang, & Yang, 2020; Wang, Hu, & Hu, 2020). Destaca-se ainda a utilização de “novos” meios de contacto, como o *whatsapp* de forma a estarem em contacto com os seus netos e reduzirem a solidão. Os participantes destacam ainda o elevado impacto da cessação de apoio formal, como por exemplo o apoio domiciliário devido às normas de segurança e conseqüente aumento de tarefas para os cuidadores. Os cuidadores que estavam mais distantes dos idosos referiram também a tarefa de telefonar de forma a estarem mais presentes na vida dos mesmos e poderem acompanhar o estado de saúde dos idosos.

A maioria dos participantes consideram que pandemia teve um grande impacto psicológico negativo nos cuidadores uma vez que gerou uma maior sobrecarga a diferentes níveis: com os filhos, nomeadamente as relacionadas com o ensino à distância e o facto de estarem mais tempo em casa; com os idosos e ainda as

relacionadas com situações de teletrabalho. Estes resultados corroboram com o relatório de resultados preliminares sobre o impacto da COVID-19 em Portugal, destacando a enorme preocupação que os participantes têm em relação à pandemia (Relvas, Portugal, Major, & Sotero, 2020). Ao mesmo tempo também foi possível afirmar que a pandemia teve um impacto muito grande na vida dos participantes (Relvas, Portugal, Major, & Sotero, 2020). Estes dados, apesar de não serem específicos da geração sandwich, retratam uma análise inicial do impacto psicossocial que a pandemia COVID-19 teve na sociedade.

Apesar do exigido reajuste de rotinas dos cuidadores GS devido à Pandemia e ao aumento da dificuldade na prestação de cuidados, os participantes identificaram estratégias criativas de auxílio na prestação de cuidados multigeracionais, nomeadamente o uso da tecnologia. A restrição de acesso às notícias, pensamento positivo e priorização do autocuidado foram algumas das estratégias de coping referidas. Também é comum os cuidadores terem outras estratégias de coping como: atitude proativa de aproximação e recolha de informação (Riley, 2005). Os investigadores Pruchno, Burant, & Peters (1997) indicaram que o uso de estratégias de coping de aceitação são mais associadas com um bem estar maior.

Os resultados revelaram que os participantes, apesar das mudanças drásticas que a pandemia covid-19 causou, identificaram consequências positivas da mesma, nomeadamente o fortalecimento dos laços familiares, aumento da união familiar, mais tempo para autocuidado e para o cuidado da família e a possibilidade de os cuidadores poderem observar as duas gerações a interagir e entreajudar-se ao mesmo tempo.

Quando questionados acerca dos recursos necessários para a prestação de cuidados multigeracionais no contexto de pandemia, os cuidadores referiram necessitar de apoio formal, como apoio domiciliário, mas também de uma linha de apoio médico e psicológico, para obtenção de informação e cuidados profissionais. Outros recursos referidos pelos participantes foram o apoio financeiro do estado e adaptações da casa. Ainda assim, a maioria dos cuidadores referiram ter recursos suficientes e apenas necessitar de algum apoio informal por parte de outros familiares, este último tendo sido referido por uma cuidadora.

Aprendizagens, satisfação em cuidar, união familiar, exemplo familiar, retribuição e retorno do cuidado foram os ganhos referidos pelos cuidadores da geração sandwich participantes neste estudo pelo facto de prestarem cuidados multigeracionais. Estes dados corroboram a constatação de Williams (2004) de que os

cuidadores sentiam que estavam a retribuir os cuidados que já lhes tinha sido dados e que afirmaram que as suas relações familiares ficaram mais fortalecidas.

## **Conclusões**

Durante uma situação pandémica do vírus Covid-19, destacam-se as exigências de de cuidar durante esta circunstância, nomeadamente, o burnout, o cansaço, a falta de apoios formais e informais, apoios monetários ou até mesmo projetos que possam apoiar os cuidadores GS. Contudo, os cuidadores GS conseguiram facilmente referir os inúmeros ganhos e aspetos positivos da prestação de cuidados multigeracionais, nomeadamente: uma união familiar maior, gratidão por poder prestar um retorno dos cuidados anteriormente recebidos, aprendizagens que adquiriam com ambas as gerações, entre outros. Destaca-se a perspetiva positiva que os cuidadores da geração sandwich apresentam, mesmo durante uma situação pandémica, em que referem ganhos e aspetos positivos do cuidado multigeracional e uma perceção elevada da experiência de vitalidade subjetiva. Assim, este estudo evidencia que, apesar das circunstâncias com impacto mais negativo, os cuidadores GS conseguem ter um funcionamento psicológico positivo.

Apesar da geração GS ser um grupo crescente de cuidadores com um perfil, dinâmica e características específicas, é um grupo pouco estudado, nomeadamente em Portugal. Esta escassez de informação e investigações acerca da GS, apesar do aumento de estudos sobre os cuidadores informais, limitou a discussão dos resultados desta investigação. Além disso, a maioria dos estudos sobre os cuidadores GS, centram-se no impacto negativo da prestação de cuidado o que limitou, também a discussão e confronto dos resultados deste estudo com outros. Este estudo apresenta, assim, um carácter inovador, porque se debruça sobre cuidadores mais “invisíveis” a partir de um enfoque positivo da prestação de cuidados multigeracionais

Como limitações deste estudo, destaca-se o limitado número de participantes. A falta e /ou indisponibilidade dos participantes poderá dever-se à quantidade de tarefas e elevadas e exigências com que se confrontam os cuidadores GS, aumentadas em contexto de pandemia, que limitam a sua disponibilidade para participar no estudo.

Este estudo enfatiza a necessidade de mais investigações sobre este grupo de cuidadores que permita perceber melhor as suas dinâmicas, mecanismos e recursos que fomente apoios e projetos que possam melhorar a vida dos cuidadores GS e que garantam a qualidade dos cuidados que prestam. Na maioria dos países europeus, os cuidados a longo prazo são realizados por cuidadores informais, ainda que existam cuidados formais (Yghemonos, 2016). Os cuidadores informais são uma parte indispensável da organização e sustentabilidade do sistema social de cuidados de saúde (Yghemonos, 2016). Os cuidadores são essenciais no suporte aos idosos visto que nos encontramos num momento de transição e de mudança nos cuidados de saúde à medida que a sociedade se torna cada vez mais envelhecida e com mais doenças crónicas (Cruz & Hamdan, 2008; Yghemonos, 2016).

Entre possíveis projetos poderá, por exemplo, mencionar-se a criação de uma linha de apoio ao cuidador GS, em que seja possível o esclarecimento de dúvidas por parte do cuidador. Outra possibilidade poderá ser a criação de formas de apoio psicológico que possa ser moldado como um grupo de apoio mútuo em que os cuidadores possam partilhar as suas experiências e conhecimentos adquiridos ao longo do tempo, ou até mesmo a criação de apoios para que os cuidadores possam ter acesso a serviços de apoio especializado para prestação de cuidados, isto é, apoio nas tarefas mais instrumentais e de cuidados básicos, que permitam ao cuidador GS centrar-se mais na qualidade da relação emocional.

Chisholm (1999), refere o facto dos cuidadores da geração sandwich prejudicarem frequentemente a sua saúde física e mental, desta forma, como implicações deste estudo podem referir-se algumas indicações para se melhorar a qualidade de vida da geração sandwich é fundamental para que possam ter mais ganhos na prestação de cuidados multigeracionais, nomeadamente preocupar-se consigo próprio e auto valorizar-se. Apesar da prestação de cuidados multigeracionais ser um trabalho muito exigente, deve sempre encontrar algum tempo de qualidade para si próprio; ficar atento a sinais de depressão e burnout e não adiar quando é necessária ajuda profissional; aceitar a ajuda que as pessoas possam oferecer, sugerindo coisas específicas que possam fazer; informar-se acerca da patologia e cuidados a ter com a pessoa cuidada; ter abertura para tecnologias ou ideias que possam trazer alguma autonomia à pessoa de quem cuida; realizar o luto de forma saudável, permitindo

ambicionar e alcançar mais; lutar pelos seus direitos enquanto cuidador e cidadão e procurar suporte e informação junto de outros cuidadores.

*“Baste a quem baste o que lhe basta*

*O bastante de lhe bastar!*

*A vida é breve, a alma é vasta;*

*Ter é tardar.”*

*-Fernando Pessoa*



## Bibliografia

- Abramson, T. a. (17 de Junho de 2015). Older adults: The "Panini Sandwich" Generation. *Clinical Gerontologist*, 251-267.
- Almeida, K. d., Leite, M. T., & Hildebrandt, L. M. (2009). Cuidadores familiares de pessoas portadoras de Doença de Alzheimer: Revisão de literatura. *Revista eletrônica de Enfermagem*, 11(2).
- Ahorsu, D. K., Lin, C.-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and Initial Validation. *International Journal of mental heath and addiction*, 1-9. doi:10.1007/s11469-020-00270-8.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. Jossey-Bass Inc Pub.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*.
- Attias-Donfut, C., & Wolff, F. C. (2000). The redistributive effects of generational transfers. Em S. Arbur, & C. Attias-Donfut, *The myth of generational conflict: The family and state in ageing societies* (pp. 22–46). Nova Iorque: Routledge.
- Avlund, K. (18 de Fevereiro de 2010). Fatigue in older adults: an early indicator of the aging process. *Aging clinical and experimental research*, 100-115.
- Barber, C. E., & Pasley, B. K. (1995). Family care of alzheimer's patients: The role of gender and generational relationship on caregiver outcomes. *The journal of applied gerontology*, 172-192.
- Bartsch, L. J., Butterworth, P., Byles, J. E., Mitchell, P., Shaw, J., & Anstey, K. J. (11 2011). Examining the SF-36 in an older population: analysis of data and presentation of Australian adult reference scores from the Dynamic Analyses to Optimise Ageing (DYNOPTA) project. *Quality of life research*.
- Boll, T., & Ferring, D. (2013). Family caregiving for older people from a life-span developmental point of view. Em T. Boll, & D. Ferring, *Intergenerational*

*relations: European perspectives in family and society* (pp. 223-240). Bristol, Reino Unido: Policy Press.

Botelho, M. P., Souza, E. F., Ferreira, L. F., & Siqueira, R. N. (Abril de 2018). Geração X, Y e

Baby Boomers: Um desafio atual para uma organização do segmento tecnológico. *Revista Estudos e Pesquisas em Administração*, 104-117.

Bowers, B. J. (1 de Janeiro de 1987). Intergenerational caregiving: adult caregivers and their aging parents. *Advances in nursing science*, 20–31.

Boyczuk, A. M., & Fletcher, P. C. (2016). The Ebbs and Flows: Stresses of Sandwich Generation Caregivers. *Journal of adult development*, 51-61.

Burlá, C., Pessini, L., Siqueira, J. E., & Nunes, R. (2014). Envelhecimento e doença de Alzheimer: reflexões. *Revista de Bioética*, 85-93.

Cannuscio, C., Jones, C., Kawachi, I., Colditz, G. A., & Berkman, L. (2002). Reverberations of family illness: A Longitudinal assessment of Informal caregiving and mental Health Status in the Nurses' Health Study. *American Journal of Public Health*, 1305–1311..

Carbonneau, H., Caron, C., & Desrosiers, J. (2010). Development of a conceptual framework of positive aspects of caregiving in dementia. *Dementia*, 327–353.

Carmack, B. J. (1997). Balancing engagement and detachment in caregiving. *Journal of nursing school*, 139-144.

Celich, K. L., & Batistella, M. (20 de Julho de 2007). Ser cuidador do portador de doença de alzheimer: Vivências e sentimentos desvelados. *Cogitare enfermagem*.

Charmaz, K., & Thornberg, R. (22 de Junho de 2020). The pursuit of quality in grounded theory. *Quality research in psychology*.

Chen, F.-p., & Greenberg, J. S. (2004). A positive aspect of caregiving: The influence of social support on caregiving gains for family members of relatives with schizophrenia. *Community Mental Health Journal*, 423–435.

Cheng, S.-T., Lau, R. W., Mak, E. P., Ng, N. S., Lam, L. C., Fung, H. H., .Lee, D. T. (2012). A benefit-finding intervention for family caregivers of persons with Alzheimer disease: study protocol of a randomized controlled trial. *Trials Journal*, 98.



- Chisholm, J. F. (1999). The Sandiwch Generation. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 177-191.
- Cohen, C. A., Colantonio, A., & Vernich, L. (2002). Positive aspects of caregiving: rounding out the caregiver experience. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 184–188.
- Collins, L. G., & Swartz, K. (2011). Caregiver care. *American family physician*, 83(11), 1309–1317.
- Coutinho, M. d. (2015). *Cuidadores formais e informais: Olhares sobre os idosos com demência*. Covilhã: Universidade da Beira Interior.
- Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D. A., & Cid, L. (Novembro de 2017). Impact of the Basic Psychological Needs in Subjective Happiness, Subjective Vitality and Physical Activity in an Elderly Portuguese Population. *Motricidade* , pp. 58-70.
- Cruz, M. d., & Hamdan, A. C. (Junho de 2008). O Impacto da doença de alzheimer no cuidador. *Psicologia em estudo*, pp. 223-229.
- Dautzenberg, M. G., Diederiks, J. P., Philipsen, H., & Stevens, F. C. (1998). Women of a middle generation and parent care. *Journal of aging and human development*, 241-262.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1990). A Motivational Approach to Self: Integration in Personality. *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 238-286). Nebraska: Nebraska Symposium on Motivation.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 227-268.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US.
- DeRigne, L., & Ferrante, S. (Abril de 2012). The Sandwich Generation: A Review of the literature. *Florida Public Health Review*.
- DiCicco, B., & Crabtree, B. F. (s.d.). The qualitative research interview. *Medical Education*.

- Diniz, M. A., Melo, B. R., Neri, K. H., Casemiro, F. G., Figueiredo, L. C., Gaioli, C. C., & Gratão, A. C. (2018). Estudo comparativo entre cuidadores formais e informais de idosos. *Ciência & Saúde coletiva*, 3789-3798.
- Do, E. K., Cohen, S. A., & Brown, M. J. (2014). Socioeconomic and demographic factors modify the association between informal caregiving and health in the Sandwich Generation. *BMC Public Health*, 362.
- Do, Y. K., Norton, E. C., Stearns, S. C., & Houtven, C. H. (5 de Novembro de 2013). Informal care and caregivers health. *Health and Economics*, 224–237.
- DGS. (2020). DGS-Direção Geral de Saúde COVID-19. Obtido de DGS-Direção Geral de Saúde COVID-19: Orientações: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Eakman, A. M. (27 de Agosto de 2014). A prospective longitudinal study testing relationships between meaningful activities, basic psychological needs fulfillment, and meaning in life. *American Occupational Therapy Foundation*.
- Eby, L. T., Casper, W. J., Lockwood, A., Bordeaux, C., & Brinley, A. (2004). Work and family research in IO/OB: Content analysis and review of the literature. *Journal of Vocational behavior*, 124-197.
- Evans, K. L., Richmond, J. E., Falkmer, M., Falkmer, T., & Girdler, S. J. (2016). Working Sandwich Generation Women Utilize. *PLoS ONE*.
- Family Caregiver Alliance. (2012). *Fact Sheet: Selected caregiver statistics*. Obtido de Caregiver: <http://www.caregiver.org/print/44>
- Fernandes, E. M., & Maia, Â. (2001). Grounded Theory. Em E. M. Fernandes, & Â. Maia, *Métodos e técnicas de avaliação: Contributos para a prática e investigação psicológicas*. Universidade do Minho- Centro de Estudos em Educação e Psicologia (CEEP).
- Ferré-Grau, C., Roderó-Sánchez, V., Cid-Buera, D., & Aparicio-Casals, M. R. (2011). *Guía de Cuidados de Enfermería: Cuidar al Cuidador en Atención*. Tarragona.
- Fingerman, K. L., Pillemer, K. A., Silverstein, M., & Suiitor, J. J. (2012). The baby boomers' intergenerational relationships. *The Gerontologist*, 199–209.
- Ghiorzi, A. D. (1997). Ela está com Alzheimer! E agora. *Texto e contexto de enfermagem*.

- Giuntoli, L., Condini, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2020). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of happiness studies*.
- Goodhead, A. , & McDonald, J. (2007). *Informal caregivers Literature review: A report prepared for the national health committee*. Nova Zelândia: Victoria University of Wellington.
- Grundy, E., & Henretta, J. C. (2006). Between elderly parents and adult children: a new look at the intergenerational care provided by the "sandwich generation". *Journal of ageing and society*, 707-722.
- Hammell, K. W. (2009). Self-care, productivity, and leisure, or dimensions of occupational experience? Rethinking occupational "categories". *Canadian journal of occupational therapy*, 107-114.
- Hammer, L. B., & Neal, M. B. (2008). Working Sandwicheed-Generation Caregivers: Prevalence, Charateristics, and outcomes. *The Psychologist-Manager Journal*, 93-112.
- Henretta, J. C., Grundy, E., & Harris, S. (2001). Socioeconomic Differences in Having Living Parents and children. A U.S.-British comparison of middle-aged women. *Journal of Marriage and Family*, 852-867.
- Hooker, S. A., Masters, K. S., Vagnini, K. M., & Rush, C. L. (2019). Engaging in personally meaningful activities is associated with meaning salience and psychological well-being. *The journal of positive psychology*, 821-831.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., . . . Cao, B. (24 de Janeiro de 2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The lancet*.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and Hedonic Orientations: Theoretical Considerations and Research findings. *Handbook of Eudaimonic Well-being*, 1-22.
- Huta, V. (2016). Meaning as a subjective experience. *Journal of constructivist psychology*, 20-25.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2013). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational defintions. *Journal of Happiness Studies*, 1425–1456.

- INE- Instituto Nacional de Estatística. (2020). *Base de dados*. Obtido de Instituto Nacional de Estatística: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&contecto=pi&indOcorrCod=0009234&selTab=tabo](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&contecto=pi&indOcorrCod=0009234&selTab=tabo)
- Juhl, J., & Routledge, C. (11 de Fevereiro de 2015). The awareness of death reduces subjective vitality and self-regulatory energy for individuals with low interdependent self-construal. *Motivation and Emotion*, 531–540.
- Kallio, H., Pietilä, A.-M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of advanced nursing*, 2954-2965.
- Kitto, S. C., Chesters, J., & Grbich, C. (2008). Quality in qualitative research: Criteria for authors and assessors in the submission and assessment of qualitative. *Medical Journal of Australia*, 243-246.
- Kramer, B. J. (Outubro de 1993). Marital history and the prior relationship as predictors of positive and negative outcomes among wife caregivers. *Family Relations*, 367–375.
- Kunemund, H. (2006). Changing welfare states and the "Sandwich generation": Increasing burden for the next generation? *International Journal of ageing and later life*.
- Lam, R. C. (2015). Contradictions between traditional chinese values and the actual performance: A study of the caregiving roles of the modern sandwich Generation in Hong Kong. *Journal of Comparative Family Studies*, 299-313.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Nova Iorque: Spring Publishing Company.
- Lee, S., Colditz, G. A., Berkman, L. F., & Kawachi, I. (2003). Caregiving and Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Women A Prospective Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 113–119.
- Lemos, M. S., Gonçalves, T., & Coelho, C. (2011). Avaliação do bem-estar dos estudantes: adaptação de uma Escala de Vitalidade Subjetiva. *XV Conferência Internacional Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*. Lisboa.
- Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). Multigenerational Caregiving and well-being: The myth of the beleaguered Sandwich Generation. *Journal of family issues*, 131-148.

- Lopes, M. A. (9 de Setembro de 2020). A pandemia que mudou Portugal: cronologia dos últimos seis meses. Obtido de Sic Notícias: <https://sicnoticias.pt/especiais/coronavirus/2020-09-02-A-pandemia-que-mudou-Portugal-cronologia-dos-ultimos-seis-meses>
- Martins , T., Ribeiro, J. P., & Garrett, C. (2003). Estudo de validação do questionário de avaliação da sobrecarga para cuidadores informais. *Psicologia, Saúde & doenças*, 131-148.
- Masciocchi, E., Maltais, M., El Haddad, K., Giudici, K. V., Rolland, Y., Vellas, B., & Barreto, P. D. (2020). Defining vitality using physical and mental well-being measures in nursing homes: a prospective study. *Journal of Nutrition, Health and Aging*, 37–42.
- Maynard, S., Keijzers, G., Hansen, A. M., Osler, M., Molbo, D., Bendix, L., Bohr, V. A. (Abril de 2014). Associations of subjective vitality with DNA damage, cardiovascular risk factors and physical performance. *Acta Physiologica*, 156–170.
- Melo, R. M., Rua, M. d., & Santos, C. S. (Junho de 2014). Family caregiver's needs in caring for the dependent person: An integrative literature review. *Revista de Enfermagem Referência*, 143-151.
- Miller, D. A. (1981). The ‘sandwich’ generation: adult children of the aging. *Special Work*, 1981.
- Moutão, J. M., Cid, L., & Alves, S. M. (2013). Translation and validation of the subjective vitality scale in a portuguese sample of exercise participants. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, 223-230
- Neumann-Podczaska, A., l-Saad, S. R., Karbowski, L. M., Chojnicki, M., Tobis, S., & Wieczorowska-Tobis, K. (Agosto de 2020). COVID 19 - Clinical Picture in the Elderly Population: A Qualitative Systematic Review . *Aging and Disease*.
- Ng, W. (2016). Extending traditional psychological disciplines to positive psychology: a view from subjective well-being. *Journal of happiness studies*, 1553–1571.
- Nguyen , S., Major, K., Cochet, C., Bizzozzero , T., Barbarossa, L., Bosshard, W., . . . Bula, C. (29 de Abril de 2020). COVID-19 infection in the elderly in French-speaking

- Switzerland: an inventory of beliefs, convictions and certainties. *Rev Med Suisse*, pp. 835-838.
- Nichols, L. S., & Junk, V. W. (1997). The sandwich Generation: Dependecy, Proximity, and task assistance needs of parents. *Journal of family and economic issues*, 299–326
- Noelker, L. S., & Wallace, R. W. (1985). The organization of family care for impaired elderly. *Journal of family issues*, 575-597.
- O'Sullivan, A. (15 de Fevereiro de 2015). Pulled from all sides: The sandwich generation at work. *Work*, 491–494.
- Parker, K., & Patten , E. (11 de 10 de 2017). *The sandwich generation: Rising financil burdens for middle-aged americans*. Obtido de Pew Research Center- Social & Demographic trends: <http://www.pewsocialtrends.org/2013/01/30/the-sandwich-generation/>
- Parker, K., & Pattien, E. (30 de Janeiro de 2013). *The Sandwich Generation: Rising Financial Burdens for middle-aged americans*. Obtido de Pew Research Center Social & Demographic trends: <https://www.pewsocialtrends.org/2013/01/30/the-sandwich-generation/>
- Pereira, M. G., & Mateos, R. (2006). Família e as Pessoas com Demência: Vivências e Necessidades dos Cuidadores. Em H. Firmino, J. Barreto, L. C. Pinto, & A. Leuschner, *Psicogeriatría* (pp. 541-560). Coimbra: Edições Psiquiatria Clínica.
- Peterson, B. E. (2002). Longitudinal analysis of midlife generativity, intergenerational roles, and caregiving. *Psychology and aging*, 161-168.
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology quarterly*, 361-386.
- PORDATA- Base de Dados Portugal Contemporâneo. (2019). *PORDATA- População*. Obtido de PORDATA- Base de Dados Portugal Contemporâneo: <https://www.pordata.pt/Tema/Portugal/População-1>
- Pope, N., Giger, J., Lee, J., & Ely, G. (2017). Predicting personal self-care in informal caregivers. *Social Work in Health Care*, 56(9), 822–839.

- Pruchno, R., Burant, C. J., & Peters, N. D. (1997). Coping strategies of people living in multigenerational households effects on well-being. *Psychology and Aging*, pp. 115-124
- Quinn, C., Clare, L., & Woods, R. T. (2012). What predicts whether caregivers of people with dementia find meaning in their role. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 1195–1202.
- Relvas, A. P., Portugal, A., Major, S., & Sotero, L. (2020). *Resultados Preliminares sobre Impacto Psicossocial da COVID-19 em Portugal*. Coimbra: Centro de Estudos Sociais-Universidade de Coimbra.
- Ribeiro, Ó., Brandão, D., Oliveira, A. F., Teixeira, L., & Paúl, C. (2019). Positive aspects of care in informal caregivers of community dwelling dementia patients. *Psychiatric and mental health nursing*, 330-341
- Riley, L. D. (2005). The Sandwich generation: challenges and coping strategies of multigenerational families . *The family journal: Conseling and therapy for couples and families*, 52-58.
- Roberto, K. A., & Jarrott, S. E. (Janeiro de 2008). Family Caregivers of Older Adults: A Life Span Perspective. *Family Relations*, 100-111
- Robinson, M. M., Barbee, A. P., Martin, M., Singer, T. L., & Yegidis, B. (21 de Setembro de 2008). The Organizational Costs of Caregiving. *Administration in Social Work*, pp. 83-102.
- Rubin, R. M., & White-Means, S. I. (2009). Informal Caregiving: Dilemmas of sandwiched caregivers. *Journal of Family and Economic Issues*, 252–267
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 68-78
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guildford Press.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 529–565.

- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2006). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*, 139-170.
- Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: An organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and psychopathology*, 701-728.
- Russell, B. S., Hutchison, M., Tambling, R., Tomkunas, A. J., & Horton, A. L. (2020). Initial Challenges of Caregiving During COVID-19: Caregiver Burden, Mental Health, and the Parent–Child Relationship. *Child Psychiatry & Human Development*, pp. 671-682.
- Sansoni, J., Vellone, E., & Piras, G. (2004). Anxiety and depression in community-dwelling, Italian Alzheimer’s disease caregivers. *International Journal of Nursing Practice*, 93–100.
- Schulz, R., O'Brien, A., Bookwala, J., & Fleissner, K. (1995). Psychiatric and Physical Morbidity Effects of dementia caregivers: Prevalence, Correlates, and causes. *The Gerontological Society of America*, 771–791.
- Schumacher, L. A., MacNeil, R., Mobily, K., Teague, M., & Butcher, H. (2012). The leisure journey for sandwich generation caregivers. *Therapeutic Recreation Journal*, 42-60
- Self Determination Theory. (2020). *The theory*. Obtido de Self-determination theory: <https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>
- Seligman, M. E. (2001). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. Em M. E. Seligman, *Handbook of positive psychology*, 3–9
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: an introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*.
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lisboa: Lidel.
- Serviço Nacional de Saúde. (6 de Setembro de 2019). *Cuidador Informal*. Obtido de Serviço Nacional de Saúde: [www.sns.gov.pt/noticias/2019/09/06/cuidador-informal/](http://www.sns.gov.pt/noticias/2019/09/06/cuidador-informal/)
- Sinha, M. (2013). Portrait of caregivers, 2012: Spotlight on Canadians: Results from the General Social Survey. Statistics Canada.



- Smola, K. W., & Sutton, C. D. (2002). Generational differences: revisiting generational work values for the new millenium. *Journal of Organizational Behavior*, 363 - 382
- Sousa, L., Sequeira, C., Ferré-Grau, C., Martins, D., Neves, P., & Lleixà-Fortuño, M. (Agosto de 2017). Necessidades dos cuidadores familiares de pessoas com demência a residir no domicílio:Revisão Integrativa. *Revista Portuguesa de Saúde Mental*, pp. 45-50.
- Steiner, A. M., & Fletcher, P. C. (2017). Sandwich Generation Caregiving: A Complex and Dynamic Role. *Journal of Adult Development*, 133–143.
- Stoller, E. P. (1983). Parental Caregiving by Adult Children. *Journal of Marriage and Family*, 851-858.
- Stoller, E. P., & Pugliesi, K. L. (1989). Other Roles of Caregivers: Competing Responsibilities or Supportive Resources. *Journal of gerontology*, 231–238.
- Strauss, A., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage Publications, Inc.
- Suh, J. (2016). Measuring the “Sandwich”: Care for Children and Adults in the American Time Use Survey 2003–2012. *Journal of family and economy*, 197-211.
- Sun, Q., Qiu, H., Huang, M., & Yang, Y. (2020). Lower mortality of COVID-19 by early recognition and intervention: experience from Jiangsu Province. *Annals of Intensive Care* .
- Steinhauser, K. E., Christakis, N. A., Clipp, E. C., McNeilly, M., Grambow, S., Parker, J., & Tulsky, J. A. (2001). Preparing for the end of life: preferences of patients, families, physicians, and other care providers. *Journal of pain and symptom management*, 727-737.
- Swartz, T. T. (11 de Agosto de 2009). Intergenerational Family Relations in Adulthood: Patterns, Variations, and Implications in the Contemporary United States. *Annual Review of Sociology*, 191-212.
- Szabo, V., & Strang, V. R. (1999). Experiencing control in caregiving. *Journal of nursing school*, 71-75.

- Tebes, J. K., & Irish, J. T. (2000). Promoting Resilience among children of sandwiched generation caregiving women through caregiver mutual help. *Journal of Prevention & Intervention in the community*, 139-158.
- Tibergien, M., & Dellaroca, K. (2017). Chapter 5: The Baby Boomers. Em M. Tibergien, & K. Dellaroca, *The enduring Advisory film: How to serve your clients more effectively and operate more efficiently* (pp. 55-68). Reino Unido: Wiley.
- Tristão, F. R., & Santos, S. M. (2015). Atenção ao familiar cuidador de idoso com doença de alzheimer: Uma atividade de extensão universitária. *Texto Contexto Enfermagem*, 1175-1180.
- Ugur, E., Kaya, Ç., & Ozçelik, B. (2019). Subjective Vitality Mediates the Relationship between Respect toward Partner and subjective Happiness on Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 126-132.
- Ullrich, D. R., Oliveira, J. S., Basso, K., & Visentini, M. S. (2012). Reflexões teóricas sobre confiabilidade e validade em pesquisas qualitativas: em direção à reflexividade analítica. *Revista de administração da PUCRS*, 13-30.
- Wang, D., Hu, B., & Hu, C. (3 de Fevereiro de 2020). Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients With 2019 Novel Coronavirus–Infected Pneumonia in Wuhan, China. *JAMA*.
- Ward, R. A., & Spitze, G. (Dezembro de 1998). Sandwiched Marriages: The implications of child and parent relations for marital quality in midlife. *Social Forces*, 647–666
- WHO- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Luxemburgo: World Health Organization.
- Williams, C. (2004). The Sandwich generation. Perspectives on labour and income.
- Wuest, J., Ericson, P. K., & Stern, P. N. (1994). Becoming strangers: The changing family caregiving relationship in Alzheimer's disease. *Journal of advanced Nursing*, 437-443.
- Yghemonos, S. (Novembro de 2016). The importance of informal carers for primary health care. *Primary Health Care Research & Development*, pp. 531-533.

- Young, S. M. (2017). *Investigation of Sandwich Generation Caregiver Perceptions and Factors of Caregiving Strain*. Illinois, EUA: Eastern Illinois University.
- Yu, D. S., Cheng, S.-T., & Wang, J. (2018). Unravelling positive aspects of caregiving in dementia: An integrative review of research literature. *International Journal of Nursing Studies*, 1–26.

# **Anexos**

## **Anexo 1: Anexo teórico de enquadramento do estudo**

### **1. Funcionamento psicológico positivo**

#### **1.1-Psicologia positiva**

Para se desenvolver um tema acerca do funcionamento psicológico positivo é necessário falar de alguns aspectos, nomeadamente: a psicologia positiva, sua definição e orientação, o funcionamento psicológico positivo e, por fim, o bem-estar.

Após a segunda guerra mundial, a ciência focou-se maioritariamente em curar e reparar danos, concentrando-se na patologia, negligenciando quase por completo a importância das forças individuais (Seligman, 2001). A psicologia tinha 3 objetivos principais: curar a doença mental; tornar a vidas das pessoas mais produtivas e satisfatórias; identificar e estimular indivíduos com grande talento (Seligman, 2001). Após a segunda guerra mundial (??), surgiram dois acontecimentos que mudaram a psicologia: criou-se, em 1946, a “*Veterans Administration*”, que fez com que os psicólogos se apercebessem que podiam realmente ter e exercer a profissão de psicólogos; e, em 1947, a criação do “*National Institute of Mental Health*”, que levou à criação de bolsas de investigação na área da psicologia (Seligman, 2001). Estes acontecimentos fizeram com que a psicologia evoluísse de uma forma gigantesca, descobriram-se novas patologias que até então não eram compreendidas e a cura para as mesmas. No entanto os 2 últimos objetivos da psicologia (“tornar as vidas das pessoas mais produtivas e satisfatórias”; “Identificar e estimular as pessoas com grande talento”), foram praticamente esquecidos. (Seligman, 2001).

O objetivo da psicologia positiva é criar uma mudança em psicologia, mudar o foco dos problemas para as virtudes (Seligman, 2001). A psicologia não é apenas o estudo da doença, fraqueza e dano, sendo também o estudo das forças e virtudes. O tratamento não é apenas corrigir o que está mal, é sim construir e melhorar o que está bem (Seligman, 2001). A psicologia positiva, estuda as condições que permitem um desenvolvimento ótimo do funcionamento humano (Ng, 2016). A um nível mais subjetivo, a psicologia positiva valoriza mais as experiências individuais: o bem-estar, a felicidade, a satisfação com a vida (passado), a esperança e otimismo perante o futuro e sob o presente, afirmando que existem forças humanas que agem como “amortecedores” contra as doenças mentais, isto é, capacidades subjetivas que protegem o ser humano contra futuros problemas na sua saúde mental, neste caso: a coragem, a mentalidade para o futuro, otimismo, capacidades interpessoais, fé, ética de trabalho, esperança, honestidade, perseverança e capacidade para o insight (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Nos últimos anos, a definição da psicologia positiva foi mudando e alguns investigadores introduziram uma “nova onda” de psicologia positiva, afirmando que a virtude, a definição, a resiliência e o bem-estar são os 4 pilares da psicologia positiva (Ng, 2016). Este último conceito, de bem-estar tem elevada importância e por isso mesmo é abordado de seguida.

## **1.2- Funcionamento psicológico positivo**

### **1.2.1- Bem-estar**

“Como se pode alcançar o bem-estar?” e “Qual a definição de bem-estar?” São duas questões que têm vindo a ser discutidas ao longo do tempo. O bem estar tem vindo a ser alvo de estudo de filósofos, psicólogos e investigadores (Giuntoli, Condini, Ceccarini, Huta, & Vidotto, 2020), e uma das perspetivas defende que a definição do bem-estar advém da hedonia e eudaimonia (Giuntoli, Condini, Ceccarini, Huta, & Vidotto, 2020). Sendo que a origem dos estudos do bem-estar poderá ser a filosofia de Aristóteles acerca do bem-estar e da felicidade (Huta & Waterman, 2013): viver uma boa vida e ter uma vida representada com excelência humana era o que Aristóteles definia como felicidade humana (Huta & Waterman, 2013). Aristóteles conseguiu distinguir a felicidade entre “Experienciar prazer” e “Viver bem”, ou seja, hedonia e eudaimonia, respetivamente. Estes conceitos são elementos centrais para o estudo do bem-estar (Huta & Waterman, 2013)

A eudaimonia e a hedonia referem-se a diferentes espaços da experiência de bem-estar na vida da pessoa (Huta, 2016). A primeira relaciona-se mais com sentimentos significativos, de interesse, sucesso, de satisfação das necessidades psicológicas, especialmente no que toca às capacidades e competências. A segunda a um estado de espírito mais relaxado, de prazer, de efeitos positivos a curto prazo, como dormir bem, isto é, a hedonia está ligada a um bem-estar a curto prazo, enquanto que a eudaimonia está ligada ao bem-estar a longo prazo, à realização pessoal (Huta, 2016).

Segundo Huta (2016), “significado” e “felicidade” têm uma alta correlação com o termo “Bem-estar” (.5), sugerindo que estes termos são sinónimos. Desta forma, o funcionamento psicológico positivo está diretamente correlacionado com bem-estar e com felicidade. Assim sendo, quando se fala de “felicidade”, fala-se também de “bem-estar”.

Numa perspectiva hedónica, o bem-estar define-se como felicidade interpretada pela ocorrência de afetos positivos e a ausência de afetos negativos (Kahneman et al., 1999 citado por Ryan, Huta, & Deci, 2006). Em contrapartida, a eudaimonia define o bem-estar como a vivência de vida completa ou a realização de potenciais humanos valorizados (Ryan and Deci 2001 citado por Ryan, Huta, & Deci, 2006). A eudaimonia foca-se no conteúdo da vida, no processo envolvido em ter bem-estar, enquanto que a hedonia foca-se num *outcome*.

As experiências hedónicas, são experiências que têm um efeito positivo na pessoa, enquanto que as experiências/orientações eudaimónicas são relativas a sentimentos de valor significativos, de interesse e de realização pessoal (Huta, 2016).

A eudaimonia também pode ser definida como uma orientação para a autenticidade, excelência, moralidade, maturidade e crescimento, assim como para os afetos positivos. Enquanto que a hedonia pode ser definida como uma orientação para o prazer/ satisfação e conforto (Huta, 2016). No entanto, as definições destes conceitos podem ser bastante discrepantes e variadas havendo alguma dispersão, ou até mesmo desarticulação, no modo com os autores têm conceptualizado os conceitos associados ao bem-estar. É neste enquadramento que Huta e Waterman (2013) propõem uma abordagem mais abrangente ou integrada.

Assim, e na perspectiva de Huta (2016), a eudaimonia e hedonia podem ser definidas das seguintes formas/ dimensões: orientações, comportamentos, experiências e funcionamento. Isto é, são categorias diferentes que caracterizam a eudaimonia e a hedonia, sendo que cada uma pode ter uma ou mais destas dimensões. A primeira dimensão, “Orientações”, diz respeito aos motivos, objetivos para realizar uma dada tarefa ou atividade, o “porquê” do comportamento, como por exemplo: querer crescer enquanto pessoa, amadurecer. A segunda dimensão, “Comportamentos”, refere-se a comportamentos e ações mais específicas em que a pessoa se envolve, é o “O quê” de determinado comportamento, por exemplo: planejar objetivos pessoais, enquanto que a dimensão “Experiências” remete para as emoções subjetivas e sentimentos, por exemplo: Sentir que tem valor, sentir um afeto positivo. A quarta e última dimensão, “Funcionamento”, concerne as habilidades, conquistas e hábitos saudáveis adquiridos associados ao estilo de vida de cada um. As primeiras categorias - Orientação e Comportamento- são formas de viver, enquanto as últimas - Experiência e Funcionamento - são *outcomes* dessa forma de viver. A dimensão

“Orientação” é muitas vezes associada com o termo “Boa vida”, enquanto que as dimensões “Experiência” e “Funcionamento” ao de bem-estar (Huta, 2016).

O preenchimento do potencial de um indivíduo leva a que este tenha um nível de bem-estar maior, isto é, se alguém realizar atividades que sejam significativas para o mesmo, então sentirá bem-estar (Hooker, Masters, Vagnini, & Rush, 2019). Tal como o modelo MALM-*Meaningful Activity and Life Meaning* revela, a participação em atividades significativas fornece uma base para que as pessoas avaliem se as suas necessidades psicológicas básicas estão a ser atendidas e, se tal acontecer, então, sentirão bem-estar (Eakman, 2014). Este modelo revela que a realização de atividades significativas, experiências subjetivamente positivas, são necessárias para o desenvolvimento do bem-estar, contribuindo assim para o preenchimento das necessidades psicológicas básicas (Hammell, 2009). O modelo explica ainda a relação entre as atividades significativas, necessidades humanas e uma vida significativa, isto é, as atividades significativas têm uma causalidade direta no preenchimento das necessidades psicológicas básicas (Ryan & Deci, 2000), levando assim ao aumento do bem-estar com a condição da realização de atividades significativas. É através do preenchimento das necessidades psicológicas básicas, como a autonomia, competência e conetividade que se atinge um estado de motivação interna que leva ao preenchimento do potencial e conseqüentemente ao bem-estar (Deci & Ryan, 2009).

### **1.2.2-Teoria da Autodeterminação**

A Teoria da Autodeterminação é uma ampla estrutura que envolve o estudo da motivação e da personalidade, tendência de crescimento pessoal e necessidades psicológicas inatas (Ryan & Deci, 2000). Esta teoria afirma que para existir um bem-estar maior, ou um desenvolvimento e funcionamento saudável, é necessária a satisfação das 3 necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento (Deci & Ryan, 2009).

A partir do momento que estas 3 necessidades estão preenchidas haverá níveis mais elevados de bem-estar. Desta forma, está criado um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal, a uma maior motivação para a realização de tarefas e atividades, mais concretamente à presença de motivação intrínseca (Hooker, Masters, Vagnini, & Rush, 2019).



A Teoria da Autodeterminação argumenta que se as necessidades psicológicas básicas não estiverem preenchidas, irá haver um impacto extremamente negativo no bem-estar. É dada, pois, uma importância para o envolvimento das pessoas no seu desenvolvimento pessoal, quer seja na sua personalidade ou no desenvolvimento dos seus próprios recursos, a motivação intrínseca é um fator importante para a teoria da autodeterminação e para o estudo do bem-estar (Ryan, Kuhl, & Deci, 1997). Assim, a investigação passa pelas raízes da motivação pessoal e integração da personalidade. Neste contexto, a realização de atividades significativas fomenta um maior bem-estar, isto é, a realização de atividades significativas é um meio para chegar a outro fim, neste caso, atingir o seu potencial máximo para alcançar o maior bem-estar possível (Hooker, Masters, Vagnini, & Rush, 2019).

A TDA (Teoria da Autodeterminação) compreende 6 mini teorias desenvolvidas para explicar fenómenos motivacionais que surgiram ao longo das investigações, nomeadamente: Teoria da Avaliação Cognitiva, Teoria da Integração Organísmica, Teoria das Orientações de Causalidade, Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas, Teoria do Conteúdo dos Objetivos e Teoria da Motivacional das Relações Interpessoais (Self Determination Theory, 2020).

A Teoria da Avaliação Cognitiva, cujo enfoque está na motivação intrínseca, está centrada na satisfação do “comportar-se para o seu próprio bem”, foca-se principalmente nos efeitos dos contextos sociais na motivação intrínseca ou como alguns fatores como recompensas, controlo interpessoal, entre outros, causam impacto na motivação intrínseca (Self Determination Theory, 2020)

Por outro lado a Teoria da Integração Organísmica, a segunda mini teoria, foca-se principalmente na motivação extrínseca, nomeadamente no que diz respeito ao impacto positivo ou negativo que os contextos sociais podem ter no processo de internalização, processo inserido no *continuum* da motivação extrínseca, essencial para que as pessoas aceitem, adotem parcialmente ou internalizem valores, objetivos ou sistemas de crenças (Self Determination Theory, 2020).

A Teoria das Orientações de Causalidade, por seu turno, descreve as diferenças nas tendências individuais de cada pessoa na sua orientação para certos contextos e a capacidade de regular o próprio comportamento (Self Determination Theory, 2020).

A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas elabora acerca de todo o conceito envolvido nas necessidades psicológicas básicas e as suas relações entre a saúde mental saudável e o bem-estar (Self Determination Theory, 2020).

Teoria do Conteúdo dos Objetivos é uma mini teoria que assenta na distinção entre objetivos intrínsecos e extrínsecos e no estudo do impacto destes na motivação e bem-estar (Self Determination Theory, 2020).

Por último, a Teoria da Motivacional das Relações Interpessoais foca-se numa necessidade psicológica básica, a necessidade de relacionamento, considerando que os relacionamentos e interações não são apenas desejados, mas necessários para o desenvolvimento do bem-estar, pois acabam por satisfazer aquela necessidade básica.

Portanto, a Teoria da Autodeterminação está focada em torno dos fatores sociais e culturais que facilitam ou enfraquecem a motivação intrínseca e por consequência o funcionamento psicológico positivo. No fundo, esta teoria explica porque é que as pessoas “fazem o que fazem” e que custos e benefícios advêm disso (Deci & Ryan, 2009). Associado ao estudo das condições da motivação intrínseca temos o construto da vitalidade, um indicador de bem-estar físico e psicológico (Ryan & Deci, 2017).

### **1.2.3- Vitalidade subjetiva**

Deci & Ryan (1985) argumentaram que a necessidade de ser a origem da ação advém da motivação intrínseca. Desta forma, e tal como já foi referido acima, a motivação intrínseca é um construto importante quando falamos no bem-estar, ao qual podemos juntar um outro, a vitalidade subjetiva, enquanto sua vertente organísmica.

Em termos gerais, a vitalidade subjetiva pode ser definida como uma energia psicológica, organísmica, que facilita a produtividade e ações direcionadas para um fim (Ugur, Kaya, & Ozcelik, 2019). A vitalidade é, ainda, conceptualizada como um estado de estar vivo e ativo (Masciocchi, et al., 2020), um estado de vivacidade, alerta e de sentir-se energético (Moutão, Cid, & Alves, 2013).

Alguns estudos apontam para uma associação da vitalidade à vivacidade, energia “psicológica”, autoestima e sentido de vida (Avlund, 2010; Bartsch, et al., 2011; Ryan & Frederick, 1997). Pode ser considerado como um dos 5 domínios da capacidade intrínseca (CI) definida pela Organização Mundial de Saúde e é um fator que contribui fortemente para um envelhecimento saudável (WHO- World Health Organization, 2015) e para uma “vida com sentido”.

Pode, ainda, ser definida como a experiência de ter energia (física e mental) positiva disponível ou no controlo de si próprio (Ryan & Frederick, 1997), sendo um dos componentes do funcionamento psicológico positivo (Ugur, Kaya, & Ozçelik, 2019).

Este construto reflete o bem-estar atendendo a fatores biológicos e somáticos, isto é, o construto da vitalidade é influenciado por fatores somáticos e psicológicos como: exercício físico, dieta, padrões de sono e outras necessidades psicológicas (Rozanski, Blumenthal, Davidson, Saab, & Kubzansky, 2005). Eventos sociais podem ter efeitos positivos ou adversos na vitalidade, pode deixar uma pessoa bastante enérgica e entusiasmada ou podem deixá-la esgotada e apática (Ryan & Deci, 2008). Estes fatores demonstram o impacto que causam na energia que está disponível para cada sujeito, havendo uma associação entre indicadores de bem-estar e vitalidade subjetiva (Ryan & Frederick, 1997).

A vitalidade é controlada e influenciada pelo próprio sujeito, no sentido em que apenas o *self* é que tem poder e controlo sobre a mesma. A origem da ação vem de si próprio (deCharms, 1968 citado por Ryan & Frederick, 1997). A menos que existam fatores que contribuam para a sua redução – como, por exemplo, conflitos ou incapacidade de tomar ação, entre outros fatores stressantes - a vitalidade subjetiva deverá ser elevada (Ryan & Frederick, 1997), contribuindo para que as pessoas lidem melhor com distress e dificuldades, permitindo uma saúde mental adequada, (Pennix, et al., 2000).

Existem fatores que elevam a vitalidade subjetiva ou, dito de outro modo, pessoas que tenham autonomia e que estejam integradas, que realizem um autodesenvolvimento constante e uma atualização, são pessoas que têm um funcionamento normativo, funcional e, por isso mesmo, terão uma vitalidade subjetiva mais elevada (Deci & Ryan, 1990). Existem evidência da influência do estado de saúde

mental e da percepção de problemas nos indicadores de vitalidade subjetiva, como nos mostra Thayer (1987), ao afirmar que julgamentos pessoais menos negativos conduzem, habitualmente, a um aumento da vitalidade subjetiva. Ter vitalidade subjetiva, ou seja, ter “energia psicológica” elevada está diretamente ligada a um afeto positivo, maior resiliência, funcionamento psicológico saudável (Juhl & Routledge, 2015; Ryan & Frederick, 1997), a indicadores de motivação autónoma e um maior bem-estar (Ugur, Kaya, & Ozcelik, 2019). Por outro lado, uma baixa vitalidade parece estar associada a um nível baixo de energia, o que pode estar correlacionado com problemas psiquiátricos, como é o caso da depressão (Avlund, 2010; Maynard, et al., 2014). Vários estudos (Cohen, Alper, Doyle, Treanor, & Turner, 2006); Polk, Cohen, Doyle, Skoner, & Kirschbaum, 2005; Yael, Idler, Leventhal, & Leventhal, 2000) comprovam que as vitalidades, em conjunto com as várias formas de afeto positivo, tornam as pessoas mais resilientes, tanto a nível físico, como psicológico, demonstrando assim a importância do estudo da vitalidade.

Em suma, a vitalidade subjetiva é um construto valioso para lidar com o stress de forma eficaz. Um indivíduo que se perceciona como alguém ativo e energético, tendo assim uma percepção de vitalidade subjetiva elevada, irá reconhecer que possa ter mais recursos para lidar com as adversidades da vida, o que leva a que seja mais resiliente e que, por sua vez, tenha maior bem-estar e se percecione como alguém feliz.

## **2-Envelhecimento da população e Geração Sandwich**

A taxa de mortalidade está a diminuir no mundo inteiro, isto acontece devido ao aumento da esperança média de vida e à melhoria nos cuidados de saúde, enquanto a taxa de fecundidade diminui (Almeida, Leite, & Hildebrandt, 2009). Estes acontecimentos levam a um envelhecimento generalizado da população mundial e a um aumento das doenças crónicas. Estima-se que 68% da população seja envelhecida, cerca de 2 228 750 de pessoas, ou seja, por cada 100 jovens existem aproximadamente 157 idosos. (Instituto Nacional de Estatística-INE, 2018).

Em Portugal, o índice de envelhecimento, isto é, a quantidade de idosos por cada 100 jovens, encontra-se nos 161,3% em 2019, comparando aos 27,5% em 1961, denota-se um aumento de 133,8% em apenas 58 anos, uma prova consistente do

envelhecimento da população em Portugal. Por outro lado, a taxa bruta de natalidade também tem vindo a diminuir, isto é a quantidade de bebés por 1000 residentes, encontrava-se em 2019 nos 8,4% comparando aos 24,1% em 1960, uma diminuição de 15,7%. Tudo isto leva a que existam cada vez mais idosos, menos crianças, ao mesmo tempo que se observa um aumento da diferença de idades entre avós e netos, pois as mulheres são mães cada vez mais tarde, devido muitas vezes à idade com que começam a trabalhar, isto é explicado pela redução da taxa de abandono escolar (50% em 1992 e 10,6% em 2019 ) e com o aumento do número de estudantes no ensino superior (395 063 em 2003 e 396 909 em 2019) (INE- Instituto Nacional de Estatística, 2020. A idade média com que uma mulher se torna mãe é em média 32,1 em 2019, enquanto que em 1961 era de 27,1, também a taxa de fecundidade, quantidade de filhos por cada 1000 mulheres em idade fértil, tem vindo a diminuir, em 1961 encontrava-se nos 95,7% e em 2019 encontrava-se nos 37,9%, uma diminuição de mais de 50% (PORDATA- Base de Dados Portugal Contemporâneo, 2019).

A par do aumento da esperança média de vida e do aumento significativo de pessoas idosas, ocorreu um incremento da necessidade de cuidados a pessoas mais velhas, ao mesmo tempo, os sujeitos são pais mais tarde, o que leva a terem de cuidar dos seus filhos e pais ao mesmo tempo, ficando “ensanduichados” entre 2 gerações. O que é designado como “Geração sandwich” (Steiner & Fletcher, 2017).

## **2.1-Geração Baby boomers**

A geração sandwich é maioritariamente composta por membros da geração *baby boomers* (Parker & Pattien, 2013), tornando-se assim relevante referi-los neste estudo. Os *baby boomers*, geração de crianças que nasceram no período pós guerra, 1946-1967, onde houve uma grande explosão demográfica, em que nasceram cerca de 78 milhões de pessoas, representando assim a exceção, num período de 18 anos, em que as taxas de fertilidade subiram, altura em que cada mulher teve em média 3 filhos (Fingerman, Pillemer, Silverstein, & Sutor, 2012).

Esta geração, vive tempos sem precedentes, espera-se que vivam em média mais 19 anos, ao mesmo tempo que a esperança média de vida dos seus pais aumenta, isto faz com que as suas relações familiares se tenham alterado (Swartz, 2009). Os filhos

demoram mais tempo a sair de casa, os pais vivem mais tempo e a esperança média de vida para os *baby boomers* também aumentou (Fingerman, Pillemer, Silverstein, & Suito, 2012; Swartz, 2009). Esta geração está tipicamente mais envolvida na vida dos filhos, comparativamente à geração dos seus pais (Suito, 2012), ainda que exista uma barreira geracional entre os pais, isto é, existe uma diferença maior de idades e consecutivamente de cultura geracional e por outro lado existe uma barreira tecnológica entre os filhos, no sentido que a geração dos filhos é uma geração muito mais ligada à tecnologia, ao contrário da geração *baby boomer* (Fingerman, Pillemer, Silverstein, & Suito, 2012).

Os *Baby Boomers* reconfiguraram a forma como se experiênciam e observam a vida e a sociedade ao estarem no meio de um dos períodos mais turbulentos da história, tendo crescido a idealizar um mundo melhor (Fingerman, Pillemer, Silverstein, & Suito, 2012). Segundo Tibergien e Dellaroca (2017). A melhor forma de caracterizar a geração *Baby boomers* é o facto de tratar de pessoas idealistas que mudaram a forma como se trabalha e consome. Caracterizam-se por quererem trabalhar a vida toda na mesma empresa e ter estabilidade na sua vida (Botelho, Souza, Ferreira, & Siqueira, 2018). Esta geração tem muita dificuldade em equilibrar a sua vida pessoal e profissional, sendo que na sua vida profissional são disciplinados e colaborativos (Smola & Sutton, 2002).

Esta geração encontrou várias mudanças na sociedade durante o início da sua vida adulta, ao contrário dos seus pais (Tibergien & Dellaroca, 2017). Viveram durante grandes mudanças e revoluções sociais, nomeadamente o movimento das mulheres, revolução sexual, aumento das taxas de divórcio e crescimento de oportunidades educacionais, o que levou a um aumento da disparidade entre gerações (Fingerman, Pillemer, Silverstein, & Suito, 2012). Foi durante os anos 80 e 90 que as investigações demonstraram o aparecimento de alguns casos de pessoas de meia idade que cuidavam dos pais e, ao mesmo tempo, dos filhos, isto é, *baby boomers* que se tornaram ensanduichados. Ao mesmo tempo que os seus pais viviam mais tempo, ainda que com mais doenças crónicas, e os seus filhos entravam mais tarde na vida adulta, os *baby boomers* aceitavam o desafio de cuidar de duas gerações ao mesmo tempo, visto que se caracterizavam também pelas estreitas relações familiares (Arnett, 2000; Attias-Donfut & Wolff, 2000; Fingerman, et al., 2010; Grundy & Henretta, 2006); Loomis & Booth, 1995).

## 2.2-Geração sandwich: conceito

Miller (1981) foi a primeira autora a falar em “Geração sandwich” que, originalmente, se referia a mulheres com cerca de 40 anos que cuidavam dos pais que envelheciam, sendo que estes estavam entre os 60 e 70 anos. A definição da geração sandwich não é, contudo, consensual, há uma grande diversidade de definições e critérios, tendo mudando ao longo do tempo.

Miller (1981); Bowers (1987); Ward & Spitze (1998); Dautzenberg, Diederiks, Philipsen, & Stevens (1998); Kunemund (2006), têm em comum o facto de incluírem nos seus critérios que a geração sandwich são mulheres com cerca de 40 anos, no entanto Ward & Spitze (1998) e Dautzenberg, Diederiks, Philipsen, & Stevens (1998) acrescentam que o cuidado é feito a pais idosos e crianças dependentes e Kunemund (2006), apresenta este conceito como uma metáfora.

Nichols & Junk (1997) e Chisholm (1999) têm em comum o critério da idade, no sentido em que ambos definem a geração sandwich como indivíduos que têm entre 40 e 65 anos, no entanto Nichols & Junk (1997) difere no sentido em que fala apenas que esta geração auxilia em algumas tarefas, enquanto Chisholm (1999) refere que são cuidadores a tempo inteiro.

Existem autores com critérios muito semelhantes entre si, como é o caso de Tebes & Irish (2000) e Suh (2016) que referem que o critério para pertencer à GS é cuidar de pelo menos um filho abaixo dos 18 anos, Tebes & Irish (2000) refere que são mulheres que cuidam de um membro da Família mais velho, enquanto Suh (2016) indica que são adultos que cuidam dos pais com mais de 65 anos.

Ao longo dos anos também foi possível chegar a uma definição mais abrangente como foi o caso de Grundy & Henretta (2006) e Parker & Pattien (2013) que definiram a geração sandwich como adultos que dão apoio aos pais e crianças ao mesmo tempo, no entanto Parker & Pattien (2013) salienta o apoio financeiro prestado, ao contrário de Grundy & Henretta (2006) que não especificam o tipo de apoio prestado.

Atualmente considera-se que a geração sandwich tem entre 40 a 65 anos de idade e cuida tendencialmente crianças (Chisholm, 1999) A Tabela 1 apresenta uma síntese da evolução dos critérios da Geração Sandwich ao longo do tempo.

**Tabela 3***Resumo da Evolução dos Critérios da Geração Sandwich*

<b><i>Autor</i></b>	<b><i>Definição</i></b>
<b>Miller (1981)</b>	Mulheres com cerca de 40 anos que tomavam conta de crianças ao mesmo tempo que cuidavam dos seus pais idosos.
<b>Bowers (1987)</b>	Pessoas da meia idade que suportam, financeira e emocionalmente, crianças menores enquanto oferecem assistência emocional, financeira ou física a adultos.
<b>Nichols &amp; Junk (1997)</b>	Indivíduos que se encontram entre os 40 e 65 anos e que ajudam em algumas tarefas (Financeiras, transporte, compras, limpeza da casa, refeições e higiene pessoal) a um ou ambos os pais, assim como também ajudam financeiramente um ou mais filhos.
<b>Ward &amp; Spitze (1998)</b>	Mulheres de meia idade que têm pais idosos e crianças dependentes.
<b>Dautzenberg, Diederiks, Philipsen, &amp; Stevens (1998)</b>	Mulheres entre os 40 e 54 anos que têm pelo menos 1 filho dependente e ao mesmo tempo um parente do qual cuidam.
<b>Chisholm (1999)</b>	Indivíduos entre os 40 e 65 anos que pelas circunstâncias da vida, são cuidadores dos seus filhos, crianças ou adultos, ao mesmo tempo que os seus pais.
<b>Tebes e Irish (2000)</b>	Mulheres que cuidam de um membro da família mais velho ao mesmo tempo que cuidam de uma criança abaixo dos 18 anos e que vivem em casa.
<b>Henretta, Grundy, &amp; Harris (2001)</b>	Mulheres nascidas entre 1931 e 1941 que vivem simultaneamente com os filhos e pais.
<b>Kunemund (2006)</b>	Metáfora que descreve um “fardo” específico que as mulheres entre os 40 e 59 anos têm, ao terem as exigências do trabalho e, ao mesmo tempo, dos membros mais velhos e novos da família.
<b>Grundy &amp; Henretta (2006)</b>	Adultos que dão apoio simultaneamente aos pais e a crianças com menos de 15 anos.
<b>Sinha (2013)</b>	Cuidam de pelo menos um filho com menos de 18 anos e a viver em casa.
<b>Parker &amp; Patten (2013)</b>	Indivíduos entre os 40 e 50 anos que cuidam de crianças ou que apoiam financeiramente os seus filhos mais velhos, assim como os seus pais idosos.
<b>Lam (2015)</b>	Cuidadores de idosos e de gerações mais novas ao mesmo tempo.
<b>Suh (2016)</b>	Adultos que cuidam de pais com 65 ou mais anos e também cuidam de, pelo menos, um filho abaixo dos 18 anos ou que suportam um filho adulto.



### **2.2.1-Estudos sobre a Geração Sadwich**

A Family Caregiver Aliance (2012), afirma que a maioria dos cuidadores informais da geração sandwich têm em média 48 anos de idade e que 51% dos pertencentes a esta geração se situam entre os 18 e 49 anos, sendo maioritariamente (66%) mulheres. Globalmente as cuidadoras do sexo feminino são as que fornecem assistência com atividades da vida diária tais como tarefas médicas, tarefas da casa, limpeza e preparação de refeições. Ao invés, os cuidadores do sexo masculino tendem a dar mais assistência a questões financeiras, marcação de consultas, transporte, e tarefas de reparação da casa do que a tarefas mais pessoais (Barber & Pasley, 1995; Nichols & Junk, 1997).

Tipicamente, a geração sandwich é formada por pessoas de meia idade que estão no auge das suas carreiras profissionais, enfrentando exigências profissionais e familiares que tentam equilibrar (Riley, 2005). Algumas das dificuldades que se destacam em relação a geração sandwich são a dificuldade em encontrar tempo, energia e recursos para cuidar dos mais idosos e das crianças e para responderem simultaneamente às responsabilidades que têm no trabalho e nas suas carreiras (Riley, 2005). O estudo desenvolvido por Stoller (1983) constatou que a presença de crianças e outras responsabilidades têm pouco efeito no cuidado que é dado aos idosos, o que sugere que os cuidadores com várias responsabilidades familiares acabam por organizar o seu tempo e recursos de forma mais concisa, o que se tornar num causador de stress visto que sobra pouco tempo para o autocuidado do cuidador da geração sandwich. Num outro estudo, Noelker & Wallace (1985) referem que os adultos de meia idade casados e que cuidam de um familiar idoso têm mais consequências negativas do que aqueles que não estão casados e que não têm filhos. Este estudo demonstrou o declínio na saúde, a pressão em várias funções e papéis da sua vida que muitos cuidadores sofrem. Por outro lado, há estudos como o de Stoller & Pugliesi (1989) que demonstrou que o facto do cuidador desempenhar várias funções diferentes também pode ser benéfico para o seu bem-estar na medida em que pode aumentar a realização pessoal por estar a cuidar de outrem (Stoller & Pugliesi, 1989).

São vários os estudos que indicam que os cuidadores, especialmente os pertencentes à geração sandwich, têm menos tempo para cuidar da sua própria saúde. Destacando-se os que indicam que o seu Índice de Massa Corporal (IMC) é mais elevado, o que, conseqüentemente, pode levar a inúmeros problemas de saúde (Do, Cohen, & Brown, 2014). Diniz et al. (2018) afirma que os cuidadores vivem em esforço permanente, o que pode levar a um processo de exaustão, visto que desvalorizam as suas próprias necessidades e interesses, encontrando-se focados no idoso de quem cuidam, levando a que sintam tristeza, tensão, ansiedade, solidão, constante preocupação e até problemas de sono. Os cuidadores da GS também apresentam uma percepção mais negativa da sua saúde (Schulz, O'Brien, Bookwala, & Fleissner, 1995), maior risco de contrair doenças cardiovasculares, podendo também experienciar maior pressão arterial e níveis mais elevados de insulina (Cannuscio, Jones, Kawachi, Colditz, & Berkman, 2002; Lee, Colditz, Berkman, & Kawachi, 2003).

Todos estes fatores negativos na saúde do cuidador advêm de elementos causadores de stress, como: dificuldades financeiras, falta de sono, patologias e ou depressão (Schumacher, MacNeil, Mobily, Teague, & Butcher, 2012).

Num estudo realizado por Lam (2015) em Hong Kong, constatou-se que os cuidadores tinham o sentido e os valores de cuidar internalizados, mas não os colocavam em prática. Lam, avaliou valores/itens em relação aos quais os participantes indicavam o seu grau de concordância: “*Childs responsibility*”-O filho tem a responsabilidade de cuidar dos pais; “*Care when needed*”-O filho adulto deve cuidar dos pais quando eles precisam;”; “*Care and concern*”- O filho adulto não só deve cuidar dos pais e fornecer os cuidados necessários, como também se deve preocupar efetivamente com os seus cuidados; “*Close contact*”-O filho deve ter um contacto muito próximo com os seus pais; “*Care without reward*”-O filho deve cuidar dos pais, mesmo sem qualquer tipo de recompensa; “*Sacrifice*”- O filho deve sacrificar o seu tempo, dinheiro e energia para cuidar dos pais; “*Filial Piety*”- O facto dos filhos terem o papel de cuidadores, expressa a sua compaixão filial; “*Choose to take care*”- Se houvesse uma oportunidade para ficar livre das responsabilidades de cuidador, o filho escolheria continuar a ser cuidador. Os resultados indicaram que 81% da amostra concordava fortemente com o fator “*Choose to take care*”, que significa que, mesmo que tivesse oportunidade de não ter mais responsabilidades de cuidador, escolheriam continuar a cuidar, ou seja, tal como foi dito acima, tinham esse valor internalizado.

No entanto, no que toca à real performance dos cuidadores, definida por 5 domínios de cuidado (Cuidado emocional, económico, e de informação, cuidados diários, cuidados de enfermagem e outro tipo de cuidados), apenas 43,5 % prestavam cuidados emocionais frequentemente, 44,8% prestavam cuidados económicos frequentemente e relativamente aos cuidados diários e aos cuidados médicos, apenas 19,9% e 5,6% efetivamente o faziam frequentemente.

O estudo realizado por Riley & Bowen (2005) entrevistou 2 participantes com as seguintes perguntas: (1) Descreva a sua situação família. Quem viveu na sua casa. Dê o máximo de detalhes possíveis desta situação; (2) Como é que esta situação afetou a si e à sua família, emocionalmente, fisicamente e psicologicamente? O que ganhou desta experiência? O que perdeu? (3) Que recursos usou para ter ajuda nesta situação? (4) Como se sente por esta experiência fazer parte da sua vida? Descreva algum insight acerca do que significou para si; (5) Como se sente ao ser um cuidador neste tipo de situação e o que acha que o faz ser diferente daqueles que não experienciam esta responsabilidade?”. Um dos participantes referiu que vivia muito longe da sua mãe e que se sentiu “obrigada” a cuidar dela, quando esta teve um acidente vascular cerebral e que, para tal, teve de se demitir do seu emprego e afastar emocionalmente da sua filha. Assinalou como ganhos o facto desta experiência a permitir ganhar proximidade com a sua mãe, apesar de a ter esgotado emocionalmente e fisicamente. A participante destacou ainda a importância da família e o grande suporte que teve do marido, irmã e filha, referindo que os amigos que nunca experienciaram esta situação, não conseguem entender realmente o valor da família.

Um estudo realizado por Sansoni, Vellone, & Piras (2004) em Itália, com 34 cuidadores, constatou que a prática de atividades de lazer e aprendizagem diminuem a ansiedade e depressão. Estes dois fatores aumentam a perceção de controlo e emoções positivas o que por consequência acaba por ter um efeito positivo na saúde geral dos cuidadores. Por outro lado, as emoções positivas atuam como um fator protetor, visto que desfazem as consequências negativas causadas pelos fatores Stressores.

Pope et al. (2017), realizou um estudo com 106 adultos cuidadores GS, sobre as práticas de autocuidado entre famílias de cuidadores e as relações entre o autocuidado pessoal, stress percebido e outras variáveis de saúde. O estudo revelou que a maioria dos cuidadores tem um autocuidado moderado que se encontra fortemente associado

com o bem-estar emocional, dor e saúde em geral. Esta investigação revelou ainda que a prática de exercício físico é considerada uma medida de autocuidado pelos cuidadores.

Kunemund (2007), num um estudo com 2787 cuidadores GS que demonstrou que cuidar de um familiar e de filhos, não diminuía qualidade e satisfação de vida sugerindo que apesar da sobrecarga, os filhos e familiares mais novos acabam por se tornar aliados no ato de cuidar, prestando auxílio ao cuidador.

Chassin et al. (2010) conduziu uma investigação com 4943 adultos entre os 30 e 60 anos com o objetivo de perceber a associação entre pertencer à geração sandwich e ter comportamentos saudáveis. Em primeiro lugar, os investigadores perceberam que os indivíduos da geração sandwich tinham uma probabilidade menor de verificar os ingredientes e os valores nutricionais dos alimentos que compravam. Também tinham menor probabilidade de usar um cinto de segurança no carro, fumavam mais cigarros e não praticavam tanto exercício físico.

Relativamente à realização de exercício físico, destaca-se o facto de se constatar que o facto de cuidar de duas gerações ao mesmo tempo (filhos e pais) não alterou a probabilidade dos cuidadores GS praticarem exercício físico, isto é, os que praticavam algum tipo de exercício físico regularmente mantiveram esta prática, mesmo tendo este cuidado multigeracional (Chassin et al., 2010). Este estudo revelou ainda uma diminuição significativa dos comportamentos de saúde em cuidadores da geração sandwich que se explicaram com o facto dos cuidadores terem menos objetivos pessoais para a sua saúde por se encontrarem focados na saúde de quem cuidam, descuidando assim da sua própria saúde e adotando mais comportamentos de risco (Chassin et al., 2010).

### **2.2.2. Outros tipos de geração sandwich**

O acentuar do envelhecimento da população e aumento da esperança média de vida, entre outros fatores, levou ao surgimento de outros tipos de gerações “Ensanduichadas” como “Clube Geração Sandwich”, “Open-faced Sandwich generation” e “Panini Sandwich” (Abramson, 2015), expandindo-se, assim, o termo de geração sandwich.

O “Clube geração sanduíche” refere-se aos adultos com idades compreendidas entre os 50 e 60 anos e que estão “Ensanduichados” com os pais, que estão a envelhecer, os filhos adultos e netos. Uma outra definição afirma que também podem ser adultos que estão entre os 30 e os 40 anos e que têm filhos novos, pais e avós a envelhecer (Abaya, nd citado por Abramson, 2015).

O “Open-faced sandwich generation” inclui qualquer pessoa envolvida, sejam eles familiares, ou não, que prestem cuidados aos parentes idosos (Abaya, nd citado por Abramson, 2015).

### **2.2.3-Geração sandwich e impacto da pandemia COVID-19**

A pandemia covid-19 surgiu na cidade de Wuhan na China em dezembro de 2019, devido à fácil propagação do vírus, rapidamente se espalhou pelo mundo inteiro (Wang, et al., 2020).

Em Portugal, o primeiro caso de infeção foi detetado a 29 de fevereiro, sendo que simultaneamente foi aplicada a primeira medida profilática: o teletrabalho para todos os funcionários públicos (Lopes, 2020). A 12 de março foram suspensas as aulas presenciais, levando a que a geração sandwich estivesse a trabalhar em casa, enquanto os seus filhos também passaram a ter aulas em casa. A 18 de março foi decretado estado de emergência em Portugal impondo o confinamento obrigatório por tempo indeterminado, sendo que seria renovado mais uma vez até maio (Lopes, 2020).

A 1 de julho é decretada a situação de calamidade e um “novo normal”, o teletrabalho deixa de ser obrigatório, mas as medidas nas residências de idosos mantiveram-se- sem visitas e com distanciamento (Lopes, 2020).

A geração sandwich é prestadora de cuidados a duas gerações em simultâneo, o que requer uma proximidade física, no entanto e devido à pandemia, antecipa-se que o distanciamento social aplicado pelas medidas profiláticas possam ter um impacto significativo nesta geração, através do estudo de Wang, et al. (2020) foi possível perceber que esta geração usou estratégias como o planeamento de tempo, para conseguir ter um balanço saudável entre a vida familiar e laboral, ainda que não tivessem ao seu cuidado idosos fisicamente dependentes. Contudo, no âmbito da

revisão de literatura efetuada, não foi possível encontrar mais publicações científicas relevantes nesta temática.

### **2.3-Envelhecimento e dependência**

O envelhecimento generalizado da população está associado a um aumento das doenças crónicas. Estima-se que 3 a 11% das pessoas com mais de 65 anos tenham demências e doenças crónicas degenerativas (Burlá, Pessini, Siqueira, & Nunes, 2014). Esta percentagem aumenta em pessoas com mais de 85 anos de idade, passando a ser entre 20 a 50% (Burlá, Pessini, Siqueira, & Nunes, 2014).

O envelhecimento é um período em que ocorrem perdas da capacidade funcional, assim como modificações bioquímicas, morfológicas e funcionais, que degradam o organismo e o tornam mais suscetível a ataques do meio ambiente (Almeida, Leite, & Hildebrandt, 2009). O envelhecimento e as doenças crónicas levam, frequentemente, a uma perda de autonomia e aumento da dependência, que, muitas vezes, inclui as atividades da vida básica, como a higiene e a alimentação (Melo, Rua, & Santos, 2014). Por isso mesmo, é cada vez mais comum a existência de cuidadores informais em Portugal e no mundo (Steiner & Fletcher, 2017).

Esta perda de autonomia e, muitas vezes, a presença de doenças degenerativas afeta toda a família, em especial os cuidadores, que muitas vezes não têm qualquer tipo de assistência, estão sujeitos a uma sobrecarga física e emocional, que pode levar à exaustão, não têm vida social e que sentem necessidade de partilhar estes sentimentos com outros cuidadores que estejam na mesma situação (Celich & Batistella, 2007).

#### **2.3.1-O cuidado: perspetiva psicológica**

O tipo de cuidados prestados pode ser classificado em função do seu desenvolvimento e duração e do seu carácter profissional ou não. O primeiro tipo divide-se em cuidadores principais ou secundários e o segundo em cuidadores formais ou informais (Coutinho, 2015).

O cuidador primário assume a grande maioria dos cuidados, supervisiona, orienta, acompanha e presta cuidados diretos à pessoa de quem cuida (Sequeira, 2010). Este cuidador também é o que está mais presente na vida do idoso e por isso acaba por

passar mais tempo com o mesmo, o que se traduz num apoio emocional mais continuado (Pereira & Mateos, 2006). Por outro lado, o cuidador secundário tem menos responsabilidades e pode ser qualquer pessoa que preste auxílio nos cuidados, sejam eles regulares ou ocasionais, é caracterizado por não ter qualquer tipo de vínculo ou responsabilidade de cuidar (Coutinho, 2015). Por outro lado, o cuidado formal caracteriza-se por ser prestado por profissionais, que normalmente têm formação nessa área (Abramson, 2015) e seguem um código de conduta. Têm uma recompensa financeira e tarefas especializadas, o seu trabalho planeado e regulado, e pode ser prestado a várias pessoas durante um número de horas específicas (Goodhead & McDonald, 2007).

### **2.3.2-Cuidador informal**

O cuidado informal é caracterizado por um vínculo afetivo, as tarefas incluem suporte emocional, fornecimento de serviços, interligação com serviços formais e assistência financeira. Geralmente os cuidados informais não são planeados nem específicos, não existe uma recompensa definida e o cuidador está constantemente alerta, quer esteja a trabalhar ou de férias (Goodhead & McDonald, 2007). O cuidado informal está mais associado aos cuidados a longo prazo, tendo uma ligação muito forte nos cuidados continuados (Rubin & White-Means, 2009). Os cuidadores informais são geralmente prestados pelos cônjuges, parceiros, filhos adultos, familiares, amigos ou vizinhos que cuidam de um idoso sem remuneração (Abramson, 2015). Geralmente a família é responsável pela organização da assistência, e até mesmo pelos cuidados da pessoa. O suporte informal é definido como sendo um cuidado não pago providenciado por pessoas da família ou ligadas à mesma, isto é, a sua rede social. Trata-se de um cuidado dirigido à pessoa dependente e que pode ser feito na totalidade pela família ou pela sua rede social (Melo, Rua, & Santos, 2014).

A geração sandwich enquadra-se neste tipo de cuidados, sendo constituída por cuidadores informais de idosos e filhos ao mesmo tempo. Na generalidade, as tarefas de cuidados aos filhos incluem levá-los a compromissos, como consultas médicas e serviços educativos, prestar suporte emocional, fazer companhia, ajudar com assuntos financeiros e burocráticos e supervisionar tarefas domésticas e trabalhos de casa, entre outros (Goodhead & McDonald, 2007). Enquanto de apoio aos idosos, são

geralmente prestar cuidados de higiene, gerir e supervisionar a medicação, assegurar uma alimentação saudável, agendar consultas, tratar de assuntos financeiros e burocrático, contactar, muitas vezes telefonicamente, tratar da roupa, limpar a casa, fazer compras, fazer pequenas reparações, entre outras (Goodhead & McDonald, 2007).

### **2.3.3-Fatores de risco associados aos cuidadores informais**

Quando um familiar é diagnosticado com uma doença degenerativa, por exemplo, alzheimer, ocorrem mudanças que requerem certos cuidados, normalmente prestados por um familiar que faz uma transição para o papel de cuidador informal. Esta transição, exige uma reorganização da família e o cuidador passa a tratar das necessidades do idoso e muitas vezes negligencia as suas próprias, isto é, acaba por descuidar da sua própria saúde (Tristão & Santos, 2015).

Os cuidadores são pessoas que enfrentam diariamente inúmeras dificuldades e obstáculos que, quando não são resolvidos, podem levar a ansiedade, stress e burnout podendo também afetar a família e a própria sociedade (Melo, Rua, & Santos, 2014). Todos os dias enfrentam fatores stressantes ao nível emocional (culpa, depressão, isolamento), mudanças nas relações, problemas físicos (fadiga, problemas de saúde, exigência física para ser cuidador), ao mesmo tempo que tentam equilibrar a vida pessoal e profissional (O'Sullivan, 2015). O facto de serem cuidadores, acaba por afetar a sua vida, não havendo um desenvolvimento normal das suas atividades diárias, das relações sociais, a sua vida passa a estar centrada no familiar doente ou necessitado.

O desempenho prolongado do papel de cuidador leva a uma sobrecarga física, emocional, psicológica e socioeconómica (Ferré-Grau, Roderó-Sánchez, Cid-Buera, Vives-Relats & Aparicio-Casals, 2011). Os cuidadores apresentam muitas vezes alterações de sono, fadiga, um coping familiar comprometido e, inclusivamente poderão ocorrer processos familiares disfuncionais (Ferré-Grau, Roderó-Sánchez, Cid-Buera, Vives-Relats & Aparicio-Casals, 2011). Um estudo realizado por Cheng, et al (2012) revela que os cuidadores têm níveis mais elevados de depressão, problemas físicos, hábitos desadequados de saúde e morbidade psiquiátrica ou médica, do que os não cuidadores. Chen & Greenberg (2004) referem um aumento de conflito



familiar, disrupções no trabalho e um bem-estar psicológico menor nas famílias que têm pessoas a seu cuidado.

Cohen, Colantonio e Vernich (2002) destacam, por um lado, como fatores Stressores, a extensão de tempo que é cuidador, a frequência dos cuidados e a sobrecarga. Por outro lado, destacam como mediadores, os recursos e estratégias de coping do cuidador que têm impacto no bem-estar do cuidador (, assim como o facto de estarem ou não empregados.

Os cuidadores pertencentes à geração sandwich reportam uma grande dificuldade em conciliar o seu trabalho e a sua vida pessoal e familiar (O'Sullivan, 2015). Estão constantemente preocupados com a responsabilidade de cuidar e ao mesmo tempo com a gestão financeira e a vida familiar, tendo muitas vezes que faltar de trabalho, tendo que trocar folgas ou tirar dias de férias para conseguirem assegurar as responsabilidades e tarefas que o papel de cuidador exige (O'Sullivan, 2015).

#### **2.3.4-Fatores protetores dos cuidadores informais**

É, também, possível identificar características relacionadas com a satisfação do cuidador, nomeadamente fatores protetores, entre as quais se encontram características pessoais (idade, género e saúde); fatores stressantes (qualidade da relação entre o cuidador e a pessoa de quem cuida) e valores culturais (Quinn, Clare, & Woods, 2012). Por exemplo, Loomis & Booth (1995) indicam que um casamento forte e saudável é um fator protetor dos cuidadores. Kramer (1993) refere que os cuidadores que estão casados há mais tempo, reportam uma saúde melhor, caracterizando as suas relações com altos níveis de altruísmo, comprometimento e afeto, características positivas que atuavam como fatores protetores para os impactos negativos de cuidar. Kramer (1993) refere ainda que os cuidadores que nunca tinham sido casados referiam maior qualidade de vida, maior satisfação com as atividades sociais e melhor saúde no geral, do que os cuidadores que já tinham sido casados anteriormente. Eby, Casper, Lockwood, Bordeux, & Brinley (2004) constataam que cuidadores que apresentem satisfação no seu emprego, terão um casamento mais feliz, tendo em conta que irá ter menos fatores de stress numa das áreas, o que influencia a outra.

O género também é um elemento a considerar no que toca a fatores protetores. A literatura refere que a grande maioria dos cuidadores são mulheres e, conseqüentemente, há mais mulheres burnout (Pines, Neal, Hammer, & Icekson, 2011).

Também os recursos financeiros elevados são um importante factor protetor. A possibilidade de encontrar um cuidador formal para ajudar no cuidado dos idosos (Antonovsky, 1979) irá reduzir as responsabilidades do cuidador e, e por conseqüente, menos fatores causadores de stress.

O envolvimento em atividades sociais tem uma correlação direta com a saúde e bem-estar dos cuidadores, sendo que a atividade física e a energia são fatores importantes para lidar com as situações mais stressantes de cuidar, sendo este um mecanismo de coping dos cuidadores (Lazarus & Folkman, 1984). Sansoni, Vellone, & Piras (2004) referem ainda a importância da realização de atividades prazerosas para a diminuição da ansiedade e depressão nos cuidadores.

Por outro lado, o facto de os cuidadores conhecerem muito bem as pessoas de quem cuidam, as suas necessidades e expetativas, acaba por ser um forte aliado nesta tarefa, uma vez que antecipam as suas necessidades (Chen & Greenberg, 2004). Chen & Greenberg (2004) indicam também que os profissionais de saúde podem ser uma fonte de suporte formal para os cuidadores, visto que há uma necessidade muito grande de obter informação.

Uma revisão de literatura realizada por Almeida, Leite, & Hildebrandt (2009) concluiu que muitos cuidadores sentem desconforto e solidão quando não recebem apoio de outras pessoas da família e que procuram força e energia na religião, quer seja rezando, meditando ou outras formas de conexão religiosa de acordo com a sua orientação religiosa (Ghiorzi, 1997).

Quinn, Clare, & Woods (2012) referem no seu estudo, a importância de atribuir um significado positivo ao ato de cuidar. A percepção positiva de cuidar poderá estar ligada à religiosidade, sentido de competência e motivação intrínseca superior. Logo, as diferenças nesta percepção estão atribuídas ao género, relação com o cuidador, religiosidade, estado de saúde do cuidador, horas de cuidado prestadas, sentido de competência, motivações intrínsecas e extrínsecas e qualidade de vida prévia e atual. Ainda segundo Quinn, Clare, & Woods (2012) o fator que mais influencia a percepção

positiva de cuidar é a religiosidade que ajuda os cuidadores a lidar com fatores stressantes, sendo um mecanismo de coping muito eficaz.

Para muitos cuidadores, o acto de cuidar é, acima de tudo, uma retribuição (Martins, Ribeiro, & Garrett, 2003). Muitos cuidadores afirmam que não sentem esse papel como obrigação, mas sim como uma retribuição a quem também já foi cuidador (Martins, Ribeiro, & Garrett, 2003). Loomis & Booth (1995) relatam que se existem cuidadores que têm valores na sua família nos quais está presente a importância de cuidar, por isso mesmo acabam por ter um valor de autorrealização pessoal maior, pois estão a demonstrar os valores que lhes foram transmitidos, o que por sua vez acaba por ser um fator protetor, que retrai quaisquer efeitos negativos causados ao bem-estar do cuidador.

#### **2.3.4- Impacto positivo da prestação de cuidados nos cuidadores**

Apesar das muitas dificuldades que os cuidadores informais, e mais especificamente, que a geração sandwich enfrentam, existem alguns aspetos positivos que retiram ao cuidar de alguém. Peterson (2002), num um estudo longitudinal sobre a generatividade, constatou que níveis mais elevados nesta dimensão se encontram relacionados com uma atitude mais positiva ao cuidar dos outros, maior proatividade e uma maior procura de recursos e formações que melhorem a prestação de cuidados a pessoas mais velhas.

Os cuidadores conseguem identificar recursos pessoais e satisfação no seu papel de cuidador, conseguindo reportar aspetos positivos de cuidar (Cohen, Colantonio, & Vernich, 2002) O que se poderá dever ao enriquecimento que o ato de cuidar traz às suas vidas (Carbonneau, Caron, & Desrosiers, 2010).

Muitos cuidadores indicam que a principal motivação para o seu papel é o carinho e a vontade em ajudar alguém de quem gostam muito, afirmando que alguns cuidados simples lhes transmitem paz e tranquilidade, dando forças e felicidade para continuar a viver a sua vida (Almeida, Leite, & Hildebrandt, 2009). Os cuidadores percecionam os aspetos positivos de cuidar como mais valias, ganhos adicionais, e não como objetivos. Desta forma, é possível destacar os seguintes ganhos: alegria em cuidar; sensação de dever cumprido, valores e princípios éticos e religiosos; maior

proximidade entre o cuidador e a pessoa de quem cuida; maior coesão e união familiar; aquisição de novos conhecimentos; crescimento e amadurecimento pessoal, aumento da sua resiliência, melhoria das suas qualidades pessoais, gratificação, aumento da eficácia dos mecanismos de *coping* e, por fim, uma reavaliação da sua vida e respetivas prioridades (Cohen, Colantonio, & Vernich, 2002; Chen & Greenberg, 2004; Roberto & Jarrott, 2008). Cohen, Colantonio, & Vernich (2002) constataram ainda no seu estudo realizado com 638 cuidadores, que 22,5% referiram a companhia do idoso como um dos aspetos mais positivos de cuidar.

Ainda assim, as quantidades de aspetos positivos encontrados pelos cuidadores podem alterar-se devido a vários fatores, nomeadamente a realização pessoal e social do papel de cuidador, regulação emocional e cognitiva efetiva e estar presente em contextos que revelem que o ato de cuidar é significativo (Yu, Cheng, & Wang, 2018).

## **Anexo 2: Guião de entrevista**

Muito boa tarde espero que se encontre bem. Antes de começarmos vou pedir a sua autorização para gravar a seguinte entrevista, para depois ser posteriormente analisada por mim.

Esta investigação vem no âmbito da unidade curricular “Dissertação” do 2º ano do mestrado em psicologia clínica e da saúde da UBI. E tem como tema “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich em contexto de pandemia Covid 19: estudo qualitativo.”, e é por isso mesmo que venho pedir a sua colaboração, à qual agradeço mais uma vez.

Este estudo pretende: (1) avaliar aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e (2) Descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores da geração sandwich.

Pertencem à Geração Sandwich (GS) indivíduos que prestam simultaneamente cuidados a duas gerações distintas: pais, familiares ou amigos envelhecidos e crianças

Ao participar, está ciente dos objetivos desta investigação e aceita disponibilizar as suas respostas unicamente para tratamento estatístico. Garantimos que os seus dados apenas serão utilizados para este fim, de modo a contribuir para a publicação de dissertações ou artigos científicos, deste modo, contribuir ativamente no avanço do conhecimento científico nesta área. Desde já, muito obrigada!

A entrevista está dividida por subtemas:

### **Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

1. Qual é a sua idade?
2. Qual a sua profissão/trabalho?
3. Qual o seu nível de escolaridade/habilitações?

### **Cuidados prestados aos filhos** Quantos filhos tem?

4. Qual a idade do(s) seu(s) filho(s)?

5. Que tipo de cuidados e apoio dá aos seus filhos(s)?
6. Tem algum tipo de ajuda /apoio nos cuidados que presta aos seus filhos?
7. Quantas vezes por semana presta esse suporte/ajuda?

### **Cuidados prestados aos idosos** De quantos idosos cuida?

8. Que idade(s) tem/têm o(s) idoso(a)(s) que apoia?
9. Qual é o tipo de vínculo(s) que tem a ele(a) (s)?
10. O idoso Possui/Possuem alguma doença física ou mental? Qual/quais?
11. Como avalia o grau de dependência dele/deles (idosos)? Pode especificar?
12. Que tipo de apoio costuma dar? Que tipos de tarefas ou ajuda costuma realizar?
13. Quantas vezes por semana presta esse suporte/ajuda?
14. Há quanto tempo presta esses cuidados?
15. Recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta? Que tipo de ajuda? Quem?

### **Experiência de vitalidade subjetiva**

16. Como é que se sente em termos de vitalidade/energia?
17. Sente entusiasmo? Até que ponto sente entusiasmo? Em relação quê?
18. Como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?
19. E em relação a sentir-se vivo ou ativo e atento ao que o/a rodeia?
20. O que lhe desperta entusiasmo neste momento?
21. Quão intensa é a vitalidade e energia que sente?
22. Como se sente em relação a cada novo dia?
- 23.

### **Impacto da Situação de Pandemia**

24. Esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Desde que se iniciou esta situação, mais ou menos em março, tem havido mudanças, na forma como lida com as pessoas idosas de quem cuida?
25. E aos mais jovens?

26. Que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo neste contexto de pandemia?
27. Que fatores e estratégias é que neste momento o/a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo no contexto de pandemia que vivemos?
28. Quais os recursos que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação?
29. Que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?

Muito obrigada pela sua participação!

## **Anexo 3: Transcrição das entrevistas**

**Entrevista- P1**

**E- Vou agora fazer uma parte introdutória também para entender o porquê de eu estar a ligar e porque é que eu estou a estudar isto e tudo mais. Eu basicamente estou a fazer uma investigação de no âmbito de uma investigação para a minha dissertação de mestrado que é em psicologia clínica e da saúde na UBI. E estou a estudar a geração sandwich que basicamente são pessoas que cuidam de idosos e dos filhos ao mesmo tempo, às vezes os filhos já podem até ter- serem já adultos e serem independentes e tudo mais, mas não terem, por exemplo uma independência financeira. Então o estudo tem 2 objetivos principais que é: avaliar os aspetos positivos de cuidadores informais que pertencem à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nesses mesmos cuidadores. Hum, por isso mesmo ao participar está ciente dos objetivos da investigação e aceita disponibilizar as suas respostas, ainda que as respostas que vá dar nunca irão ser identificadas a si própria... hum...**

**P1- Ok**

**E- Sabe-se as respostas e tudo mais mas a senhora nunca é identificada, isso aí está protegido e mesmo os resultados só para...para a minha dissertação de mestrado e futuros artigos que possa publicar no futuro.**

**P1- Ok ok**

**E- Por isso, pronto. A entrevista está aqui subdividida em alguns temas, por isso eu também vou fazendo assim uma quebra para explicar cada tema.**

**P1- Está, está bem**

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**



**E- Ok. Então podemos começar aqui pela...por questões mais sociodemográficas, que é mais acerca de... pronto, para identificar o “tipo” de pessoa, digamos assim hum portanto, qual é a sua idade?**

**P1-** 46

**E-E a sua profissão/trabalho?**

**P1-** Sou operadora de hipermercado, especializada em comercial

**E- Ok e qual o seu nível de escolaridade ou habilitações?**

**P1-** uh 12<sup>o</sup>

**Cuidados prestados aos filhos**

**E- Ok, muito bem. Uh agora relativamente aos cuidados prestados aos filhos, quantos filhos tem?**

**P1-** Tenho 2

**E-E Qual é a idade dos seus filhos?**

**P1-** Um tem 9, 9 anos e o outro tem 18

**E- Ok. E qual é o tipo de cuidados ou apoio dá aos seus filhos?**

**P1-** Uh tenho de dar o máximo possível quando tenho tempo não é, embora, seja às vezes um bocado complicado, tento sempre, principalmente agora que o mais velho já não estuda, hum... e o mais novo ainda requer muita, muita atenção, pelo menos a nível escolar hum...neste momento, os professores, os trabalhos que mandam não é só mesmo para os alunos, também é para os pais

**E- Entendo, sim sim...E tem algum tipo de ajuda /apoio nos cuidados que presta aos seus filhos?**

**P1-** Hum, é assim, eu tenho um companheiro mas para além disso, ele também não tem muita disponibilidade porque ele trabalha na restauração. Hum... vou tendo algum, principalmente com o mais novo mas... para mim não é suficiente, mas pronto, a vida é mesmo assim

**E- Si, entendo... Hum... portanto, sabe-me dizer mais ou menos quantas vezes por semana é presta esse suporte, essa ajuda?**

**P1-** É assim, neste momento, pronto eles estão de férias hum... logo o mais pequenino, principalmente a nível de trabalhos de casa que ele tem tido e fazem um com o outro ou diariamente

**E- Sim, ok. É... acaba por ser todos os dias?**

**P1-** Sim!

**Cuidados prestados aos idosos (tipo de ajuda prestada, apoio na prestação de cuidados)**

**E- Hum... Pronto, agora relativamente aos cuidados prestados aos idosos, de quantos idosos é que cuida?**

**P1-** É os meus pais, são dois

**E- Ok, E... qual é a idade dos seus pais?**

**P1-** Hum...o meu pai tem 77 e a minha mãe tem 74

**E- Ok e eles possuem algum tipo de doença física ou mental?**

**P1-** Sim, hum...o meu pai tem uma leucemia hum... dessa leucemia tem uns linfomas, tem diabetes, já teve um avc... tem muita coisa!

**E- Pois sim sim, entendo...**

**P1-** Hum...É um pouco complicado, depois também tem apneia do sono que... também o perturba bastante porque ele não suporta muito a máscara para usar a dormir e entretanto passa o dia todo sem forças e com muito... a minha mãe hum... assim de

doenças crónicas não tem nenhuma mas é uma pessoa que já viveu duas grandes depressões e hoje, para ela é tudo muito, pronto para ela é tudo muito complicado. Neste momento ela já não se sente com forças para fazer comer e... para trat- dá algum apoio ao meu pai, quando eu não estou mas hum... precisa bastante, passa quase o dia todo a telefonar-me e se sabe que estou em casa e que não estou a trabalhar. Hum e neste momento por ela, eu ia viver para a casa deles

**E- Sim, sente-se assim, que precisa muito do seu apoio, é isso?**

**P1-** Sim, sim, sim, sim

**E- Ok, eu entendo hum...e como é que, como é que, avalia o grau de dependência dos seus pais?**

**P1-** uff... pronto, é assim, eles, eles ainda são autónomos, comem e tomam banho e essas coisas. Depois é assim, o que se torna mais complicado é a nível de medicação porque o meu pai faz grandes tratamentos, depois leva o oxigénio durante praticamente todo o dia, depois à noite também tenho de lhe aplicar as máscaras, fazer essas coisas, ver os tempos. Nessas coisas, eles dependem muito de mim. A mim não! É assim, a minha mãe cozinhar já não cozinha muito mas pronto, compra e manda vir e têm de trazer, nisso eles não dependem muito de mim hum...porque eu também não 'tou em casa quase, como vê, estou hoje em casa porque estou de folga porque né pronto, a minha vida também é trabalho-casa, depois tenho de ir ver dos meus filhos e depois eles também estão sempre à minha espera, aliás, eles nem sequer se deitam para eu ir lá. Agora, é assim eles dependem muito de mim, lógico mas, sei lá... para aí 50%

**E- Sim, ok**

**P1-** Porque é nesse sentido, do que eles necessitam, de medicamentos, receitas, tratar de assuntos fora de cá, sou eu que já faço isso tudo. Antes era o meu pai, neste momento sou eu que faço

**E- Ok, pois era isso que lhe ia perguntar, qual é o tipo de apoio ou o tipo de tarefas que costuma ajudar a realizar?**

**P1-** Hum...sim é mais, pronto basicamente é tratar dos assuntos dos meus pais, desde ajuda à saúde, financeiros e é essas coisas. Em casa, pronto, ajudo a minha mãe, a minha mãe faz a cama todos os dias de lavado como o meu pai tem uma transpiração muito

forte devido à doença hum...pronto, isso também ajudo, lavo, lavo os aparelhos porque a minha mãe também não se entende muito com aquilo, lavo-os todos os dias uh e...basicamente é isso e depois ajudá-los na medicação e das máquinas

**E- Sim, entendo e quantas vezes por semana, mais ou menos, presta esse suporte, essa ajuda?**

**P1-** É assim, a nível de medicação, eu oriento-os normalmente para a semana, depois o oxigénio e essas coisas é diariamente, é como lhe digo, o meu pai nem sequer sabe pôr para dormir, tenho que lhe ligar as máquinas e essas coisas todas

**E- Sim, sim. E há quanto tempo é que presta esses cuidados?**

**P1-** É assim, o meu pai de facto está mais...aí há um ano. Não é que esteja doente há um ano mas estás mais debilitado aí há um ano, há um anito

**E- Sim, sim, está mais presente digamos assim**

**P1-** Sim

**E-Hum e recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta?**

**P1-** Não... Sou eu ou então quando tenho dúvidas ou telefono aos médicos, não recebo nenhum tipo de ajuda

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E- Ok, sim sim. Pronto, agora vamos também passar para outra parte da entrevista que é a experiência de vitalidade subjetiva, ou seja, são questões relacionadas com a vitalidade que a senhora sente, neste caso é mesmo virado para si. Ok?**

**P1-** hum hum, ok

**E- Alguma dúvida que tenha, que foi uma coisa que me esqueci de dizer, as respostas não é certo nem errado, é mesmo dizer o que acha, mesmo que tenha alguma dúvida ou assim, esteja à vontade, mesmo!**

**P1-** Ok

**E- Como é que se sente em termos de vitalidade/energia?**

**P1-** Hum... muito cansada mesmo! Tem dias... e mesmo às vezes com a minha cabeça, é confuso, mas tento \*expira fundo\* tento ir buscar forças porque é assim... pronto...os meus pais são muito...Não, neste momento está tudo muito complicado, a minha mãe duas depressões, torna-se uma pessoa muito complicada e muito exigente de mim, ou seja se eu lhe digo “já venho” ou “faço isso mais tarde” ela diz que já não lhe estou a ligar e faz um jogo psicológico bastante... \*respira fundo\*. Depois também é a situação de o meu filho andar na escola, os trabalhos e essas coisas, eu não me sinto mesmo atualizada para o poder ajudar hum... no que ele precisa mesmo, hum e acho que...é assim, como também trabalho, no, em folgas por dias e essas coisas, há um desgaste muito muito bem em mim mas...

**E- Eu entendo, sim**

**P1-** Até agora tenho, tenho suportado

**E- Hum hum. Uma pergunta assim mais diferente, sente entusiasmo?**

**P1-** Uh.. não, não sinto. Uh...tanto que, eu nunca tive um verão como estou a ter, não me lembro de sair, embora também haja esta situação complicada, hum... antigamente e depois é sempre assim, aquela coisa de se os meus pais sabem que vou para algum lado, já me estão a telefonar, a dizer que não estão muito bem, sempre aquela pre-, não é pressão, é um chamar a atenção, não sei bem explicar

**E- Sim, eu entendo...**

**P1-** \*expira fundo\*

**E- Esteja à vontade mesmo, não há problema...**

**P1-** É complicado.

**E- Eu entendo, eu entendo, não se preocupe, é natural que**

**P1-** E depois é assim, sabe que eu sou filha única, não tenho mesmo mais ninguém! Não tenho um irmão... não tenho ninguém! Depois os meus pais, o meu pai é, não tem irmãos também, teve uma irmã mas também já faleceu e a minha mãe tem uma irmã mas também não podemos estar a contar com ela. A família dos meus pais sou só mesmo eu

**E- Sim**

**P1-** Às vezes o meu filho mais velho já me ajuda um pouco com eles e já, já lhes dá um pouco de colo mas é, é complicado

**E- Eu entendo, eu entendo. É natural que se sintas assim e mesmo se for preciso chorar, não há problema, esteja mesmo à vontade, mesmo!**

**E- Hum, ia-lhe perguntar também como é que se descreve em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P1-** Não sei, agora não estou...acho que já estive mais... é complicado, não consigo pensar muito no futuro, não consigo porque, não sei...acho que estou sempre tão ocupada e tudo tão...que às vezes para mim o futuro acho que já nem sei bem quando e às vezes as coisas que eu sei que vão acontecer ou têm de acontecer, não é que é medo, eu lido a fazer...porque acho tudo... não há aquela coisa

**E- Sim, eu entendo e em relação a sentir-se vivo ou ativo e atento ao que o/a rodeia?**

**P1-** Hum... é assim, eu no trabalho consigo \*expira fundo\* como é que eu hei-de dizer, não sei... consigo estar ativa não sei quê mas chego a casa e quero descontraír um pouco, às vezes tenho mesmo de tirar o pé e ficar às escuras e sei lá, nem que seja uma hora, assim sem ver nada, não ouvir nada, sem ouvir ninguém

**E- Hum hum... e há alguma coisa mais específica que lhe desperte entusiasmo neste momento?**

**P1-** Nnnão. Entusiasmo na minha vida... é... não. Não porque a minha vida é assim, está bastante complicada, o meu marido também sofreu um golpe, onde estava fechou e depois também ainda há coisas por pagar, não consigo pensar em mais nada sem ser as

coisas que eu tenho... pronto, por fazer e para pagar. Não consigo assim, por exemplo, combinar nada para o futuro, não consigo, não tenho entusiasmo nenhum

**E- Sim... e diga-me uma coisa, e quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P1-** Eu acho que isso também depende bastante dos dias mas...numa...numa escala de 0 a 10, um 4

**E-E como se sente em relação a cada novo dia, por exemplo?**

**P1-** Hum... já tive dias melhores, já tive dias piores mas sei lá, cada dia que acordo? Não sei... Às vezes penso porque é que acordei ou... chego a pensar nisso, é muita confusão,

**E- Eu entendo, é uma situação delicada e...principalmente quando é há tão pouco tempo, que parece muito mas não é hum... entendo que seja complicado a adaptação e mesmo, tal como tudo na vida, há dias bons e maus e é natural que possa sentir-se assim. Hum... da minha parte também lhe digo que o importante é perceber se isso já está a acontecer há muito tempo, se é uma coisa que está a afetá-la muito no dia a dia e digo-lhe mesmo, não é vergonha nenhuma pedir ajuda ou dizer “não estou bem”, hum... ou “preciso de marcar uma consulta, ir ao psicólogo”, ver o que se passa mesmo, não é mesmo vergonha nenhuma e se, caso seja o caso**

**P1-** Não, não! Isso é uma coisa que eu não tenho problemas nenhuns porque eu, eu também já fui firme, de boa expressão, e neste momento eu faço tratamentos há 18 anos e já tive muita ajuda de psicólogos \*respira fundo\* mas principalmente, é assim eu também neste momento também o que me preocupa bastante é mesmo a nível de saúde dos meus pais porque é assim, principalmente o meu pai que perdeu muitas consultas periódicas porque ele tem várias doenças e essas coisas e depois é assim, essas consultas eram todas entre março e maio, foi tudo adiado, neste momento o meu pai está a começar as consultas só a partir do dia 1 de setembro e isso às vezes também me preocupa bastante porque eu não sei o que é que hei-de fazer! Pronto, já fui duas vezes com ele também à urgência, já pedi ajuda porque há situações que às vezes, ele ainda agora, ele com o linfoma numa axila que, pronto, também não sei se é derivado a este calor, aquilo ganha infeções, muitas feridas e eu senti-me mesmo sem saber o que é que havia de fazer, vou

à urgência, por acaso calhei com uma médica muito boa mas a médica dele mesmo, ainda não o viu desde março e acho que isto... há situações que também não são normais e às vezes uma pessoa sente-se um bocado indefesa nestas situações todas hum... é bastante complicado, eu para mim o que me faz mais coiso é isso mas pronto...

**E- Sim, eu entendo. Esta situação, pronto, é uma incerteza muito grande hum... é natural, sim sim**

### **Impacto da Situação de Pandemia**

**E- Agora vamos mesmo passar para a última parte da entrevista que é o impacto da situação de pandemia hum...esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos seus pais?**

**P1-** Hum, sim sim...Neste momento à entrada da casa estão sempre o álcool gel, tenho sempre de lavar as mãos e inicialmente tentava não ter grandes contactos com eles porque eu nunca deixei de trabalhar e de conviver sempre com o público, pronto, trabalho num hipermercado e tinha contacto direto com muitas pessoas, com aliás, com pessoas que eu nem conhecia, nem sabia bem ao que vinham e tinha esse cuidado. Depois deixei de os cumprimentar, a minha mãe, principalmente, não percebeu isso chorava bastante, ai e os meus filhos deixaram de os visitar, a minha mãe entrou numa situação mesmo grave, achava que estava, que eu estava a fazer um filme! Nessas coisas todas, não compreendia, agora já compreende e agora também as coisas já estão um bocadinho diferentes. Eu já, já lhes dou banho, lógico a situação assim continua a desinfetar as outras coisas porque, não... não sei porque eu principalmente pelo meu pai, tenho muito medo porque ele é uma pessoa bastante frágil e qualquer coisa eu acho que...

**E-Sim**

**P1-** Eu acho que até mesmo o meu filho mais velho, quando anda constipado não se aproxima dele porque ele é muito... propicio a ter doenças pulmonares, ele já teve várias pulmonias e então... tento sempre que ele... que não se aproximem muito dele

**E- Sim**

**P1-** Mas pronto, é a tal coisa, a pandemia causou isto, depois a minha mãe hoje já percebe, pronto e também vê a televisão que está a dar a toda a hora. Agora já acredita



mas inicialmente, mas ela pensava que era eu, sei lá! Meteu as coisas na cabeça, que a minha mãe também é muito, é uma pessoa bastante compli- é o mais complicado, ela tem aquela doença, é aquela depressão e depois acho que com a idade ela também não levou muito a nível de... pronto, do sistema que nós temos por exemplo.

**E-Sim, sim. E relativamente aos seus filhos, houve assim mudanças, pronto desde que se iniciou esta situação de pandemia?**

**P1-** Hum, o meu filho mais velho, como lhe disse, ele trabalha, continuou sempre a trabalhar, tendo aqueles cuidados quando chegava a casa, essas coisas. Houve assim alguma distância entre eles os dois, entre os meus dois filhos, brincavam pronto! Andavam sempre com coisas e eu pedi porque o meu filho mais novo, o meu homem esteve sempre em casa durante a pandemia e ele praticamente não saía de casa e notei nele uma energia acumulada muito grande, que...pronto às vezes torna-se necessidade de pronto... e temos de ir mesmo à rua com ele e andar um pouco de bicicleta porque há, porque ele, ele mesmo agora foi uns dias ao ATL que foi mesmo onde ele ficou e ele vinha com dores musculares, o que eu acho pronto, numa criança de 9 anos, é assim, dores musculares? Porquê? Porque teve muito tempo praticamente sem andar, não é sem andar! Mas sem correr, sem saltar, sem gastar aquelas energias que eles têm

**E- Sim, sim. É natural que depois começou, foi para o ATL, esteve mais ativo, é natural também que...**

**P1-**É! Não mas pronto, mas é natural porque ele praticamente... ele era mesmo aquela criança, ele não saía de casa e eu também sabia que podia estar aqui com o pai, fazia questão. Já que eu saía e tinha de estar a lidar com pessoas, eles podiam estar em casa e protegidos. Diga-me, mais coisas!

**E- Que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo e neste contexto de pandemia?**

**P1-** Hum... é assim, o impacto pronto, eu já o fazia antes da pandemia, agora com a pandemia, é como lhe disse, a minha mãe principalmente achava que não porque eu, esta situação mas agora já entende, foi um bocado preocupante e o meu pai é uma pessoa que tem uma doença muito crónica e não foi muito cómodo quando começou esta pandemia mas agora. É assim, mais normal...

**E- E relativamente a si, qual o impacto que acha que tem de estar a cuidar de duas gerações ao mesmo tempo e também ter este contexto da pandemia?**

**P1-** Hum, eu para mim tento não pensar muito nisso hum... cuido deles como costume fazer, como costume fazer as minhas rotinas e depois a pandemia sim, é lógico que temos de ter cuidado e volto outra vez a dizer, eu venho da rua, eu venho de contacto com várias pessoas, não... o impacto para mim é como foi, inicialmente foi um pouco assustador, tanto que às vezes até cheguei a afastar um pouco dos meus pais e.. agora acho que estou a levar as coisas mais, com mais naturalidade e acho que temos de levar à vida mais ou menos normal, nunca vai ser normal como era antes não é, tentar um pouco porque senão... isto não é, isto torna-se muito complicado.

**E- Sim, eu entendo e existem alguns fatores ou estratégias que neste momento a ajudam a lidar com a situação de cuidados em simultâneo e neste contexto de pandemia?**

**P1-** Hum, não... acho que não. Só se fazia mais ou menos como fazia antes, pronto ter mais cuidado em relação às mãos e assim mas de resto...

**E- Hum hum. E existem alguns recursos que não tenha e que gostaria de ter para lidar com esta situação? Ou seja, estar a prestar cuidados e também, pronto, neste contexto que vivemos**

**P1-** Hum é assim, eu principalmente é muito a nível de saúde, não que eu tivesse mas que eles sei lá, tipo... não sei, um auxiliar de saúde, um médico, um... que telefonasse, que perguntasse porque é assim, na nossa cabeça existem muitas dúvidas principalmente quando se está a lidar com pessoas idosas e às vezes eu não sinto muito isso, esse apoio, gostava mais, pronto, gostava mais de ter...

**E- Hum hum, se houvesse assim uma linha de apoio**

**P1-** Sim, principalmente para me ajudar pronto, que às vezes, por exemplo às vezes, o meu pai é diabético e tem os valores muito altos e eu não sei como fazer, o que fazer, pronto e fico assustada e essas coisas. E se calhar se tivesse uma linha em que me dissessem ou que me tranquilizassem disso, do que podia fazer. Tornava tudo mais fácil. Neste contexto de pandemia já fui 2 vezes com o meu pai à urgência e para mim foi complicado, para ele também e principalmente a primeira vez, há sempre um pânico porque é uma situação... pronto, era assustadora e as pessoas também acho, não estão

bem, não estão bem preparadas para lidar com isto porque pronto, é assim, neste momento \*impercetível\* e o meu pai também, uma vez escorreguei em casa do meu pai mas pronto, é a tal coisa, eu não tinha apoios, neste momento estou mais descontráida porque da última vez que fui foi porque o meu pai tinha um linfoma da axila muito inchada e cheio de feridas e ele não sabia mesmo o que se estava a passar, depois a minha mãe punha-se a dizer e a rebentar e, uma coisa muito complicada e depois pronto, tive de recorrer mesmo a ajuda, na urgência ajudaram-me bastante, a médica que lá estava mas pronto, tive de lá ir, preferia não ir e ter um contacto de alguém que estivesse disponível, que eu telefonasse e dissesse “Olhe isto está com infeção” porque o meu pai chegou lá e lá viram e depois também me explicaram que o linfoma quando, na pele, também incha para criar e defesas e eu não sabia nada disso! E estava assustada porque estava inchado não é e são coisas que acontecem mas se calhar se eu tivesse um apoio, um telefone ou alguém que pudesse telefonar, se calhar não ficava tão assustada, digo eu, o meu pai, a minha mãe! Mas pronto

**E- Mesmo para finalizar, é mesmo a última pergunta, que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?**

**P1-** Ganhos? Sei lá, acho que um dia vou ter uma recompensa pelo que faço, mais valia, faz parte a aprendizagem mas é importante porque, queira ou não queira estamos sempre a aprender, eu pronto, mesmo a nível de saúde do meu pai, mesmo com o meu filho mais novo, neste momento que é o que requer mais atenção e mais ajuda, acho que as mais valias acho que é mesmo as aprendizagens que a gente tem e calma. Porque um dia vai lá.

**E- Pronto, muito obrigada pela sua participação**

**P1-** De nada!

**E- Hum, pronto só também que quando eu terminar a tese, se quiser um posso-lhe enviar mesmo uma, um pdf da tese para ver os resultados que teve e sabe um pouquinho mais acerca disto, depois dá-me o seu mail ou um contacto**

**P1-** Sim, posso posso! Também tinha gosto, não é!

**E- Sim, claro, é bom ver o resultado do contributo!**

**P1-** Claro claro!

**E-** Muito obrigada, alguma coisa que necessite, tem o meu contacto e muita força para a sua vida

**P1-** Ok, obrigada obrigada, um beijinho e tudo de bom!

## **Entrevista- P2**

**E- Pronto, eu vou agora fazer uma introduçãozinha que é para explicar que este é um estudo que vem no âmbito da minha Dissertação de mestrado em psicologia clínica e da saúde na Universidade da beira interior. O tema principal é o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich e em contexto de pandemia Covid 19” e é um estudo qualitativo, assim em entrevista. Hum... e por não há respostas certas nem erradas, é mesmo responder o que achar melhor, mesmo!**

**P2- Claro Claro.**

**E- Os objetivos principais é avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores da geração sandwich e descrever o impacto da pandemia tem nos cuidadores da geração sandwich. Uh não sei se a prof. Marina já lhe tinha explicado o que, pronto, é a geração sandwich em si.**

**P2- Sim, ela explicou-me, mas falámos... falámos um pouco e pronto ela já tinha falado sobre estas questões com ela outras vezes e depois ela perguntou-me se estava interessado e eu “claro que não, não há problema”.**

**E- Pronto, muito obrigada mais uma vez! A geração sandwich basicamente são pessoas que cuidam de duas gerações ao mesmo tempo.**

**P2- Hum hum.**

**E- Por isso mesmo também hum... ao participar está ciente dos objetivos da investigação e aceita disponibilizar as suas resposta unicamente para tratamento estatístico e para o caso da publicação da dissertação e de outros artigos científicos.**

**P2- Sim, não tem problema!**

**E- Sim mas lá está, a proteção de dados está, está ativa portanto temos algumas informações mas nunca é identificado também.**

**P2- Sim.**

## **Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E-A entrevista está aqui subdividida por alguns temas, por isso eu vou fazendo assim uma contextualização para também irmos fazendo a quebra. Agora vou-lhe perguntar algumas coisas acerca da caracterização sociodemográfica, portanto, qual é a sua idade?**

**P2-** 46.

**E- E a sua profissão/trabalho?**

**P2-** A profissão ou trabalho ou a profissão E trabalho?

**E- Pode ser ambos, também.**

**P2-** Eu sou engenheiro químico e faço gestão de projetos na universidade, no departamento de química da universidade de coimbra.

**E-Muito bem, então o seu nível de escolaridade, habilitações é... doutoramento, penso?**

**P2-** Não, não, não! Eu tenho, eu tenho, a licenciatura, eu sou licenciado pré-bolonha em engenharia química...

**E- Ah, ok ok.**

**P2-** E licenciado em engenharia informática, são só essas duas.

**Cuidados prestados aos filhos (tipo de apoio prestado aos filhos, tipo de ajuda recebida na prestação de cuidados)**

**E- Pronto, então agora vou-lhe fazer algumas questões relativamente aos cuidados prestados aos filhos, quantos filhos tem?**

**P2-** 2.

**E- 2... E Qual é a idade dos seus filhos, já agora?**

**P2-** Um tem 11 e o outro tem 9.

**E- Ok e qual é o tipo de cuidados e apoio dá aos seus filhos?**

**P2-** É tudo! É tudo, fazemos tudo não é. É assim, desde as necessidades básicas não é, a alimentação, tratar da alimentação, tratar dos vestuário, tratar, digamos do ambiente em que eles vivem esteja agradável e pronto, como depois da parte da educação da da da escola, não é? Do apoio em casa nas atividades escolares e nas atividades que não são

escolares mas são complementares à escola, a ginástica, a música, o apoio que eles têm, assim à primeira vista, será este.

**E- Hum hum, sim sim. Hum e tem algum tipo de ajuda /apoio nos cuidados que presta aos seus filhos?**

**P2-** Da minha mulher, não é? Somos dois que estamos no mesmo barco e que tratamos de tudo em conjunto, nalgumas, por acaso, não sei se tem algum interesse, a minha mulher é professora, de físico química e já por 3 vezes, e desta vez também aconteceu, ficou colocada nos açores e eu fiquei sozinho com eles, embora desta última vez não tenha ficado sozinho porque surgiu a pandemia, ela conseguiu regressar dos açores a tempo e ainda bem! Mas os últimos 2 anos grande parte do ano, digamos a partir do natal, ela foi colocada nos açores e eu fiquei sozinho com os dois miúdos.

**E- Sim, sim, também é pertinente porque, lá está, afeta também bastante o...tempo todo, o trabalho.**

**P2-** Sim, dividir por dois é melhor do que fazer sozinho, não é?

**E- Pois, exatamente sim sim. Portanto, o apoio, o cuidado que presta aos seus filhos acaba por ser, pronto, 7 dias por semana, 24 horas por dia, certo?**

**P2-** Sim, pronto, quando eles estão na escola é obvio que estão ao cuidado da escola e etc mas sim, sou eu o responsável 24 horas por dia, 7 dias por semana, sem duvida.

### **Cuidados prestados aos idosos**

**E- Sim, sim, muito bem, pronto, agora vou-lhe fazer algumas questões relativas aos cuidados prestados aos idosos, de quantos idosos cuida?**

**P2-** É assim, indiretamente, nós prestamos apoio a 4 idosos porque, eu posso também contextualizar, se calhar é importante, eu vivo em coimbra e sou da Covilhã, exatamente de onde a Sofia estudou hum, e os meus pais estão na Covilhã e eu todos os dias falo com eles, todos os dias ajudo naquilo que eles me pedem, seja, seja necessário deslocar-me no dia seguinte, deslocar-me no dia seguinte à Covilhã, ou tratar de alguma coisa, o meu pai já fez um transplante cardíaco e está dependente de medicação que eu tenho de buscar em Coimbra e lhe mandar pelo correio, pronto tudo o que for e depois temos os pais da minha esposa que estão em coimbra e que também ajudamos nas compras do supermercado, ou resolver alguma situação que eles não consigam, por causa da idade a coisa já é mais complexa de de de resolver, pronto, serão...serão essas questões.

**E- Sim, sim e também.**

**P2-** Também estão ao noss- felizmente ainda estão, ainda não estão dependentes de nós, estão, têm autonomia, mas já precisam de muita ajuda ou de portanto ajuda para realizar as suas tarefas com qualidade, porque às vezes chateiam-se com uma coisa ou enervam-se com um assunto e temos de ser nós a resolvê-lo para aquilo não atingir outras proporções ou não ficar mal.

**E- Hum, entendo, pronto ia-lhe perguntar mesmo também qual é o tipo de vínculos mas também já me esclareceu isso. E que idade é que têm? Neste caso os seus pais e depois os seus sogros, também.**

**P2-** Sim, o o meu pai tem... é melhor fazer as contas, o meu pai nasceu em 43 e a minha mãe em 46, pronto e a minha sogra também nasceu em... foi antes, tem mais 3 anos que a minha mãe, é assim, as idades vão sempre mudando e são âncoras que vão ficando e depois tem 75 anos.

**E-Ok, tinha-me, estava-me a contar que o seu pai teve um transplante cardíaco...**

**P2-** Sim.

**E- Existem outras doenças físicas ou mentais que, pronto, os seus pais ou os seus sogros tenham?**

**P2-** Hum, não, quer dizer a minha mãe tem algumas doenças crónicas, já fez várias operações, está está... tem algumas limitações de doenças respiratórias aquela doença obstrutiva crónica hum e essas coisas. Doenças do foro psicológico, não, apenas aquelas manias que a idade vá, que a idade dá direito a ter não é? Mais nada.

**E- Sim, sim, entendo. Hum, portanto, como é que avalia o grau de dependência dos idosos de quem cuida?**

**P2-** Hum hum, eles não são totalmente dependentes, eles hum hum, precisam de alguma ajuda, não é mas mas ainda têm... o meu pai conduz, hum, pronto, eles tratam da sua vida diária sem necessitarem de grande intervenção.

**E- Sim.**

**P2-** Há coisas pontuais, nomeadamente quando eu faço necessários como a parte da saúde ou a parte de tratar de assuntos que já envolvem alguma responsabilidade, junto de algumas entidades do estado, que necessitam da nossa ajuda. Nos meus sogros, na parte da altura da pandemia, o que nós fizemos sempre foi todas as compras, tudo o que necessitavam, para eles não saírem de casa, tudo o que eles necessitavam nós providenciávamos, eles telefonavam e nós, de alguma maneira, fazíamos com que aquilo levasse lá a casa ou levávamos mesmo lá, pronto é é era mais nesse sentido.



**E- Hum hum.**

**P2-** Felizmente nenhum deles esteve, tirando, pronto, um deles esteve acamado, quando o meu pai fez o transplante teve de estar a ir às costas de mim quando em Coimbra, esteve cerca de 2 meses a viver, não podia ser na minha casa, era numa casa que era ao lado da minha, que o transplante implicava a redução do sistema imunitário, ele esteve a recuperar lá e aí prestaram-nos um serviço muito mais próximo, pronto, era era basicamente a segunda linha, havia assim dos hospitais e nós tínhamos de cuidar e providenciar tudo, desde a medicação e todas essas coisas, depois disso, ele felizmente recuperou e ganhou autonomia outra vez, voltou a conduzir, voltou a conseguir ir à farmácia por si só e tomar conta da medicação e todas essas coisas e e pronto, deixámos de ter necessidade de de fazer isso.

**E- Hum hum, peço desculpa, eu vou ter de pôr a chamada em pausa porque estou aqui com muito barulho, dê-me só um momento, peço imensa desculpa mesmo...**

**P2-** Sim, não há problema, força!

**E- Peço desculpa, é que estava aqui muito barulho, peço desculpa**

**P2-** Não há problema, não há problema!

**E- Pronto, eu ia-lhe perguntar também o tipo de apoio que costuma dar, nomeadamente tarefas que costuma realizar, já me disse um pouquinho, pode especificar também, se preferir.**

**P2-** Hum, as tarefas n-n-nós não são, é mais a questão de fazer as compras, de tratar de pronto, no caso do meu pai como ele a medicação é uma medicação hospitalar que é preciso ser levantada no hospital, eu de 15 em 15 dias ou de 3 em 3 semanas, dependendo, tenho que me deslocar aos hospitais da universidade de Coimbra para apanhar os medicamentos e pôr no correio para irem para a Covilhã, pronto e todos os dias, não sei se isso é uma tarefa mas acaba por ser.

**E- Sim, sim, sim.**

**P2-** Porque, não o que vou dizer a seguir, na idade em que os meus pais estão e a minha mãe principalmente, ela tem muitas, não tem nenhum problema psicológico mas sofre daquela ansiedade e daquelas, daqueles momentos de depressão e todos os dias eu falo com ela mas falo com ela mas não é tipo “tá tudo bem?”, é 1 hora ou 1 hora e meia, a minha mulher às vezes até brinca comigo, não é, porque todos os dias, ela diz que quando os pais dela estejam em Coimbra, eu acabo por falar mais tempo e estar mais tempo com

eles, estando eles na Covilhã e eu em Coimbra do que ela aqui, não é bem uma tarefa mas acaba por roubar tempo e acaba por ser bastante importante para ela, eu vejo que isso é bastante importante para ela, bastante importante para para o bem estar deles.

**E- Sim, sim, acaba por ser também.**

**P2-** Porque embora nós não estejamos lá, têm algum apoio e também sabem que se precisarem de alguma coisa está ali e também temos, digamos, uma perceção diária do que é que se passa lá e como é que eles estão e assim, todas essas coisas.

**E- Sim, claro claro, acaba por ser também um apoio necessário e...pronto, lá está, ocupa tempo por isso também faz parte, entre aspas, de uma tarefa, ainda que não seja obrigatoriamente mas sim, entende-se.**

**P2-** Sim.

**E- Hum, portanto, consegue-me dizer mais ou menos quantas vezes por semana é que presta esse suporte, ajuda? Ou ajuda, neste caso.**

**P2-** Hum, é assim, a questão da chamada telefónica é diariamente, todos os dias sem exceção, a questão das compras ou disso, é dos meus pais é duas vezes por semana, normalmente nós perguntávamos e fazíamos isso, as outras coisas que vão aparecendo são coisas mais pontuais e têm de se resolver quando, quando surgem não é, não têm propriamente uma uma... e depois há a questão das consultas, o meu pai de 6 em 6 meses tem uma consulta de acompanhamento, vem a Coimbra, a minha mãe vem de 9 em 9 meses e nessas alturas, normalmente vou sempre com eles, pronto, para sabermos ao fim ao cabo como é que eles estão, muitas vezes, no caso deles não será tanto mas não será tanto para perceber mas muitas vezes para a facilitar, o meu pai teve de ser transplantado porque facilitou muito as recomendações do médico, o médico dizia e ele achava “ah não é bem assim” e depois acabou por chegar aquela conclusão e faz um pouco isso, nós tentamos também acompanhar um pouco de perto e saber o que se passa na realidade e costumamos fazer também este acompanhamento.

**E- Sim, sim, claro e há quanto tempo é que presta esses cuidados? Tanto aos seus pais, como aos seus sogros.**

**P2-** Quer dizer, aos meus pais é há muito tempo, hum, sei lá, que uma pessoa nota que... o meu pai começou a ficar mais, pronto, com este problema de saúde mais complicado, para aí há 15 anos assim qualquer coisa, mas foi à volta de 10, 15 anos que as coisas, que se foi estabelecendo, digamos assim, esta esta... este tipo de funcionamento.

**E- E os seus sogros... foi, pronto, consegue...**

**P2-** Sim, foi mais ou menos na mesma altura, sim.

**E- Ah ok, foi na mesma altura! E recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta?**

**P2-** Não, n-n-n-não temos, não hum... quer dizer, os meus pais têm uma senhora que vai lá fazer a limpeza a casa e não sei que mais e que de vez em quando fala connosco e diz como as coisas estão e isso. No caso dos meus pais, eu acho que ele também não têm, as pessoas também deviam ter insistido várias vezes com isso mas também eles não recolheram nenhuma ajuda externa e eu também não tenho porque como também não necessito, estou à distância e também não era... já pensei nisso provavelmente terá de ser uma coisa que nós temos de ver, tratar de ver alguma pessoa que dê um apoio mais próximo e que nós orientemos à distância para as coisas que temos de fazer mas por enquanto ainda não!

**E- Sim, é mais um apoio informal de si e da sua esposa, neste caso.**

**P2-** Sim.

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E- Ok, muito bem, pronto, as questões seguintes vão ser relativas a um fator que é a experiência de vitalidade subjetiva ou seja, as perguntas que lhe vou fazer, são centradas em si e em questões por exemplo de vitalidade, energia, são assim muito neste sentido. Então, como é que se sente em termos de vitalidade/energia? [~~“Sinto-me vivo e com vitalidade”~~].**

**P2-** Eu, para já é para dizer um valor ou para descrever?

**E- Da forma que achar melhor.**

**P2-** Eu sinto-me bem, sinto-me sem, não tenho nenhum problema, tanto em termos de energia sou uma pessoa bastante energética, tenho um problema que tenho de resolver que durmo pouco, não é porque não consiga dormir, é porque tenho pouco tempo para dormir mas tenho bastante energia. Hum, faço o meu exercício físico diário, normalmente corro todos os dias à volta de 3 kms, mais coisa menos coisa, uns dias mais, outros dias menos mas tento, mesmo em tempo de pandemia tentei manter esse ritmo, pronto nunca me falta, sempre fui uma pessoa com bastante energia, com bastante motivação, nunca me faltou, digamos isso e é obvio que às vezes uma pessoa chega ao fim do dia e sente-se um pouco mais cansado mas o sono acaba por repara tudo e portanto também sou otimista, não me deixo, digamos assim, ir abaixo com tanta facilidade.

**E- Ainda bem, sim e sente entusiasmo?**

**P2-** Sim, sim, sinto-me entusiasmado com algumas coisas. Às vezes há certas coisas que já não me entusiasмам, como por exemplo o meu trabalho, mas é uma questão também de arranjar disponibilidade, aí falta-me disponibilidade para procurar outra coisa, para mudar de área porque já há 20 anos que trabalho na mesma coisa e aquilo já se tornou uma rotina mas no resto sim, com os filhos sinto-me entusiasmado e com as coisas, com os meus pais também, com as vitórias que eles têm, às vezes coisas que já não conseguiam fazer e que afinal conseguem, também me entusiasmam e sim, sim.

**E- Muito bem, pronto ia-lhe perguntar em relação a quê, alguma coisa específica... também já me disse aqui.**

**P2-** Sim.

**E- Hum e como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P2-** Sinto-me bastante entusiasmado, há muitas coisas que eu quero fazer e que gostava muito de arranjar tempo para fazer e que, pronto, que me puxam e motivam, todos os dias a acordar, levantar-me cedo e começar logo a a tratar delas, sim, existe esse entusiasmo. Não sou uma pessoa, não me lembro de ter andado desanimado e dizer “isto já não vale a pena” acho que há sempre qualquer coisa que podemos fazer e qualquer coisa que podemos mudar e podemos- eu sou uma pessoa positiva por natureza.

**E-E como é que se descreve também em relação a sentir-se vivo ou ativo e atento ao que o rodeia?**

**P2-** Sim, sinto-me, acho que estou, talvez porque tenha, nunca tenha deixado de estudar, que eu acabei o curso de engenharia química há algum tempo, em 98 ou 99, se calhar até antes e depois entrei para outro curso, para engenharia civil e andei lá algum tempo e depois no fim fui fazer engenharia informática e isso no fim acabou por me dar alguma, alguma, digamos, por não me deixar assentar e ter sempre algumas coisas, andar sempre ocupado e por isso acho que sim, que que... mas diga-me qual foi a pergunta porque eu acho que não respondi diretamente a ela.

**E- A pergunta é: como se descreveria em relação a sentir-se vivo ou ativo e atento ao que o rodeia?**

**P2-** Sim, sim, sim sinto-me bastante atento, pronto isso tínhamos a a... no sentido da informática porque a minha uh uh, eu sou muito observador, é uma coisa que tenho, daquilo que está à minha volta e gosto de fazer as minhas análises, com os meus amigos,

constar aquilo que se passa e muitas vezes tentar contribuir para para para algumas soluções ou com ideias para resolver algumas questões que acho que estão menos bem.

**E- E o que lhe desperta entusiasmo neste momento, também?**

**P2-** A vida, as certezas... ou as incertezas de...de tentar chegarmos onde nós queremos, neste momento é tentar arranjar tempo para conseguir dar uma volta à minha carreira, ver como os filhos evoluem e os pais também, não é, eles estão... confortáveis e têm aquilo que precisam e isso acaba por nos motivar e para fazer com que nós, pronto, andemos para a frente

**E- Hum hum e diga-me uma coisa, quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P2-** Eu acho, eu acho que é bastante intensa, não, não.... De facto se formos comparar, digamos, a energia que tenho agora com a energia que tinha no passado, acho que provavelmente será devido ao exercício que consigo estar a fazer e digamos à organização que é necessária para ter os miúdos e para ter as coisas todas certas, acho que neste momento sou capaz de ter mais do que o que tinha antes!

**E- É interessante, sim também... e diga-me uma coisa, como é que se sente em relação a cada novo dia?**

**P2-** Sinto-me bem! Às vezes quando chego ao fim do dia, sinto que não consegui fazer tudo aquilo que tinha colocado naquele dia mas normalmente faço uma análise do que fazer no dia a seguir porque com o tempo também vamos aprendendo que as 24 horas não dão para tudo e a fazer uma, digamos, um agendamento mais real que depois também não nos deixe nenhuma frustração no final porque, como somos ambiciosos, queremos colocar muitas coisas, não dá, pronto, aprendi a conseguir, ou seja, no principio quando tinha os miúdos não chegava a muitos sítios a horas e neste momento, mesmo com eles, conseguimos chegar a horas porque antecipamos, sabemos que temos de passar lá aquela hora e preparar aquilo, ou por exemplo, agora que estou em férias, somos 17 pessoas porque a família da minha, da minha esposa é numerosa. Portanto temos de os juntar todos a horas por isso temos de começar a fazê-lo mais cedo, agir noutras coisas e pronto, isso acaba por fazer com que os dias corram melhor, que os dias não sejam... porque temos de cumprir aquilo que que, ou seja temos de dosear também a nossa ambição para não no no... não acabarmos frustrados

### **Impacto da Situação de Pandemia**

**E- Sim, sim, entendo. Hum, pronto, já estamos mesmo a chegar ao final, esta parte da entrevista é a última que é relativamente ao impacto da situação de pandemia**

**P2-** Sim

**E- Esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos?**

**P2-** Nos idosos provocou, ou seja, eles perderam alguma autonomia e principalmente, no caso dos meus pais deu-me alguma ansiedade por não poder auxiliá-los da forma como eu gostava e pronto, foi preciso, entre aspas, uma evangelização maior porque o meu pai no princípio achava que não era necessário usar máscara e não sei que mais, não tinha a perfeita noção daquilo que se estava a passar e isso deixava-me um bocado ansioso e um bocado preocupado. Relativamente aos pais da minha esposa, foi a questão das compras, que eles faziam isso tudo sozinhos quando queriam e onde queriam e depois com o medo hum, passámos nós a tratar desse assunto, passámos nós a fazer mas não houve assim nenhuma alteração extraordinária relativamente ao que se passava, não é?

**E- hum hum Sim, sim, entendo e relativamente aos seus filhos, também houve assim algumas mudanças?**

**P2-** Havia muitas mudanças! Porque é assim, nós ficámos os dois em tele trabalho, a minha esposa é professora, como já lhe disse, e ela também era uma situação completamente nova e eu fiquei um bocado a segurar as pontas todas, eu tive de ser, além de desempenhar as minhas funções, não estavam suspensas ainda que diminuísse um pouco a atividade, tive de passar a ser o tutor deles e organizámos o trabalho e o mais pequeno muitas vezes a acompanhar as aprendizagens e depois a puxar por ele para ele continuar a aprender, o outro também a orientar tempo e a... eu fiz um, preparei digamos uma ferramenta, digamos, de gestão que eu usava nas outras coisas, que é um conjunto de listas por disciplina, com as atividades que cada um tinha de fazer e cada um metia lá, aquilo estava na net e cada um ia lá e colocava o que é que era necessário- o que é que tinha já feito e não sei que mais, para nós não estarmos todos... digamos, organizados mas isso assim, digamos, o meu tempo disponível para fazer as minhas coisas diminuiu bastante

**E- Pois, sim sim.. e que imp- é isso mesmo que lhe vou perguntar a seguir, que é o impacto que tem em si o facto de estar a prestar cuidados a duas gerações em simultâneo e neste contexto de pandemia?**

**P2-** Pois, foi mais, tornou-se mais complexo mas não trouxe... mas não trouxe desânimo porque... era uma situação nova e nós tínhamos também... ao fim ao cabo era também um teste para nós para sabermos se conseguíamos lidar com mais esta adversidade, como

é que, como é que isto... e acabou por resultar bem, os miúdos eu acho que aprenderam as mesmas coisas ou muito próximo do que aquilo que aprenderiam se tivessem tido as aulas presenciais hum, os meus pais, pronto, também acabaram por adotar outra rotina

e pronto, provavelmente houve uma altura em que, no princípio, que eu falei muito mais com eles e que eles notaram muito mais a minha presença para para... pronto, para se adaptarem porque a minha mãe tinha muito medo e não percebia muito bem o que é que era esta questão, algumas atitudes também que eu tinha notado dos dois, por exemplo, eles estão a viver na mesma casa e quando era, quando o meu pai lhe passava o telefone para ela falar comigo, ela limpava o telefone, desinfetava o telefone e não percebia muito bem de onde é que o vírus vinha, como é que o vírus chegava e pronto, houve, houve algumas questões que foi preciso operacionalizar e pronto, depois as visitas foi o que nós evitámos mais porque nós íamos constantemente à Covilhã e deixámos de poder ir. Essa foi talvez a coisa que tanto nós como os miúdos e eles, acharam mais estranha mas não não...houve uma readaptação mas terá, não terá sido de todo negativa, não é, também trouxe coisas positivas, também demonstrou que as coisas podem ser feitas de outra maneira e que há outras formas de abordar os problemas

**E- Sim, claro. E existem alguns fatores ou estratégias que neste momento o ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo no contexto de pandemia que vivemos?**

**P2-** Hum, não não... é assim, eu acho que os fatores que podem entrar são aqueles que toda a gente hum... teve, não é? Os meus pais estão à distância e como se popularizaram mais as plataformas de comunicação e não sei que mais, acabámos por fazer algumas videoconferências com eles, antigamente fazíamos um *facetime* quando eles faziam anos ou uma coisa qualquer e agora quando querem ver os netos, acabámos por hum...fazer isso mais regularmente e mais frequentemente. Mas tirando isso, os miúdos também a mesma coisa, tivemos de estudar mais tudo o que está ligado com as novas tecnologias e isso foi o apoio que nós tivemos e que, pronto, nos ajudou mas em termos de pessoas ou de outras identidades, não sentimos nem tivemos qualquer outro apoio

**E- Sim, lá está, é mesmo que tipo de fatores e estratégias o ajudaram a lidar, e ajudam, a lidar com esta situação**

**P2-** Sim

**E-E existe algum recurso que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação? Pronto, de ter cuidados multigeracionais?**

**P2-** Não, penso que não. Porque, pronto, felizmente os recursos foram que necessitávamos foram aparecendo e fomos usando e trabalhando com eles, não não me recordo de nada que precisássemos e não tivéssemos



**E- Sim, sim. Pronto, estamos mesmo a chegar ao final, a última que lhe vou fazer é mesmo que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?**

**P2-** É assim, existem, existem questões porque quando estamos, para já é, digamos, hum...pessoalmente, não é, nós sentimo-nos gratos, ou sentimos a gratidão, tanto dos miúdos, como dos avós, por nós estarmos ali presentes, acabamos por por... conseguir isso. E depois também é, eu acho que as pessoas mais idosas têm sempre alguma coisa para nos ensinar e também os miúdos e o facto de nós termos alguma proximidade com eles que ganhamos sempre coisas porque eu com a minha mãe converso muitas vezes com o que acontece com eles e ela depois pergunta no dia a seguir, com aquela preocupação e vem com uma solução... e muitas vezes, à partida, aquilo parece que não vale nada mas é interessante e sentimos, ao fim ao cabo também algum apoio e os miúdos também dizem “porque a avó tem isto”, eles também vão perguntar e tentar saber e o que é que podem fazer e isto fizeram uma união que é também interessante e gratificante de ver porque é uma interação geracional mais próxima

**E- Hum hum, sim sim entendo. Muito obrigada pela sua participação e pela colaboração neste estudo...**

**P2-** De nada!

**E- Desejo-lhe mesmo boa sorte para a sua vida e para a sua carreira, agora esta mudança também e muito descanso agora também durante estas férias**

**P2-** Certo, se precisar de alguma coisa também esteja à vontade **E- Muito obrigada!**

**P2-** Tá bom? Pronto, boa sorte para a tese! Se calhar também ainda vou fazer uma tese em engenharia química mas ainda estou a decidir mas pronto, vamos ver

**E- Muito obrigada! Depois se quiser eu posso-lhe enviar o, pronto, a dissertação final para também ver o resultado**

**P2-** Sim! Gostava, sim, sim, por favor!

**E- Pronto, então quando terminar dou-lhe assim um toque também para ver a sua contribuição**

**P2-** Está certo, bom trabalho e boas férias também

**E- Muito obrigada e igualmente, com licença**

**P2-** Adeus

### **Entrevista-P3**

**E-Agora também lhe faço uma introduçãozinha para perceber o porquê de lhe estar a fazer esta entrevista. Basicamente é uma investigação que vem no âmbito da minha Dissertação de mestrado em psicologia clínica e da saúde na Universidade da beira interior. E o tema é o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich em contexto de pandemia Covid 19 e é um estudo qualitativo.”. Hum... e por isso mesmo estou a pedir a sua colaboração, e agradeço também mais uma vez. O estudo tem dois objetivos principais, que são: avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico positivo de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores da geração sandwich. Uh, a Geração Sandwich (GS) são pessoas que prestam cuidados simultaneamente a duas gerações ou seja, pais, familiares ou amigos idosos e aos filhos, que sejam crianças, às vezes até mesmo adultos que, por exemplo ainda não são financeiramente independentes, por isso ainda estão ao cuidado, digamos assim, uh do individuo. E por isso mesmo ao participar está ciente dos objetivos da investigação e aceita disponibilizar as suas respostas unicamente para tratamento estatístico. E eu também garanto que os seus dados apenas serão utilizados para este fim, neste caso para publicação da minha dissertação ou até de artigos científicos futuros e os dados também são sempre protegidos, ou seja, as respostas são divulgadas mas o seu nome e a sua identidade nunca é revelada, apenas algumas questões para contextualizar mas nunca sabem quem é.**

**P3-** Pronto, ok, é importante

**E- Sim, exatamente, pronto, a entrevista está dividida por, por alguns subtemas, e eu vou fazendo assim uma contextualização em cada subtema basicamente, podemos começar então?**

**P3-** Sim, pode pode

#### **Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E- Então qual é a sua idade?**

**P3-** uh, 50

**E- E a sua profissão/trabalho?**

**P3**-Esteticista

**E-Uh e qual o seu nível de escolaridade ou habilitações?**

**P3**- uh eu tenho um...um bacharelato

**Cuidados prestados aos filhos**

**E- Ok, agora a parte seguinte da entrevista é relativa aos cuidados prestados aos filhos, neste caso quantos filhos tem ?**

**P3**-Tenho um

**E- Um, e qual é a idade?**

**P3**- 21

**E- 21 uh que tipo de cuidados e apoio dá ao seu filho?**

**P3**- é assim, ele neste momento, ele antes da pandemia estava a estudar em Lisboa. Depois teve que voltar para casa não é, neste momento está em casa hum... e...O que é pretende que eu ,ele está a estudar, ainda está sobre a minha alçada digamos assim, a nível monetário hum... tento auxiliá-lo dentro do possível, apesar de não ser assim... agora é uma fase mais complicada para ele, porque teve os estudos online, não é? Ainda nem sabe os resultados, e...tento ajudar dentro das necessidades dele e auxiliá-lo naquilo que ele possa...eventualmente precisar, tive de o ir buscar a Lisboa, não é, e esta situação um pouco constrangedora porque ele já lá está há 4 anos e é uma situação um pouco insólita e foi inesperada mas pronto, é assim, temos de estar preparados para tudo e neste momento ele está em casa e tento-lhe dar todo o apoio, que neste caso é estar mesmo em casa

**E- Pois exato, é alimentação e mais assim...**

**P3**- Alimentação e pronto ele tem... tem transporte próprio, umas vezes sai, outras vezes fica em casa mas limita-se mais a estar em casa para não estar em contacto com muita gente neste momento

**E-Hum, sim portanto, essencialmente o apoio que lhe dava antes era maioritariamente monetário, é uma pessoa independente**

**P3**- Monetário, sim sim. Hum neste momento é monetário, é... sei lá, é psicológico se calhar talvez, não é? Uma pessoa tenta estar mais presente com ele, não é?

**E-Hum e nesse caso o apoio acaba por ser 24horas por dia, 7 dias por semana?**

**P3-** Sim! É, exato. Agora é porque ele está mesmo em casa, não é. E almoço com ele, como todos os dias com ele, de manhã à noite, por isso é mesmo 24 sobre 24

### **Cuidados prestados aos idosos**

**E-Pois, exato, agora a seguinte parte é relativa aos cuidados prestados aos idosos. Ia-lhe perguntar só uma coisa, o cuidado que presta aos idosos não é, não é um emprego digamos assim, não recebe salário por cuidar, certo?**

**P3-** Não percebi o que me, o que me, qual foi a questão?

**E-Hum, o cuidado que presta aos idosos não é, não é um emprego digamos assim, não recebe dinheiro por estar...**

**P3-** Ah se eu recebo? Não, não. É o meu pai

**E- Pronto, é só para esclarecer se é um cuidado informal ou se é um cuidado mais formal**

**P3-**É um cuidado informal, sim

**E- Nesse caso cuida só do seu pai, certo?**

**P3-** Certo, é um idosos

**S Uh e que idade é que tem?**

**P3-** tem 90

**E- 90, é seu pai... muito bem e possui algum tipo de doença física ou mental?**

**P3-** Mental não, neste momento ele está incapacitado de uma vista, está cego de uma vista e... teve um problema há sensivelmente 4/5 anos, ficou cego hum... e tem diabetes, é insulino dependente uh... fisicamente...é limitado nesse aspeto porque...vê bastante mal, foi operado às cataratas na outra vista, o ano passado, mas tem bastantes limitações. Vê pouco e hum, a nível mental está com as faculdades todas impecáveis. Não tem problema nenhum, mental

**E-Pronto, a pergunta seguinte também é mesmo como avalia o grau de dependência do seu pai ?**

**P3-Uh, é bastante grande, ele... é assim eu... bastante grande no sentido que depende para mim da alimentação, uh os cuidados de higiene, ele ainda vai fazendo. Ainda vai fazendo ele pessoalmente, ainda não precisa mas não consegue fazer nada em casa se eu não estiver presente, tem de estar sempre alguém a cuidar dele. Ele não consegue tomar a insulina, não consegue tomar os medicamentos sozinho porque não vê e... nesse aspeto**

é bastante condicionante, de resto faz-me companhia e uma boa companhia, não tenho problema nenhum em relação ao resto, é mesmo a necessidade que ele tem de não conseguir fazer certas coisas do dia a dia, sozinho

**E-Pronto, isso também era.. é o que lhe vou perguntar a seguir, qual é o tipo de apoio que costuma dar, nomeadamente as tarefas que ajudar a realizar, se puder especificar**

**P3-** Sim, é a alimentação. Essencialmente a alimentação, fazer-lhe a medicação a tempo e horas, a higiene ele ainda faz hum... e passar com ele dentro das minhas limitações porque eu também trabalho, não é? Não tenho...todo o tempo necessário mas... é o que se pode fazer

**E- Sim, uh e esse esse suporte, essa ajuda também é todos os dias, quantas vezes por semana é que presta esse suporte?**

**P3-** É todos os dias

**E-Todos os dias, ok...Hum e há quanto tempo presta esses cuidados?**

**P3-** Olhe a minha mãe faleceu há 7, hum...portanto o meu pai a partir daí... teve necessidade de ter auxílio e... basicamente foi desde essa altura

**E-Hum, pronto e recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta?**

**P3-** Não, não

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E-Ok, finalizamos esta parte vamos agora passar para aqui, para esta parte que é mais focada em si que é acerca da experiência de vitalidade subjetiva que tem a ver com a energia e com a vitalidade, se não perceber alguma questão, mesmo durante a entrevista toda, esteja mesmo à vontade, pode perguntar que eu, eu explico então, Como se sente em termos de vitalidade/energia? [~~“Sinto-me vivo e com vitalidade”~~]**

**P3-**Eu sinto-me bem \*risos\*, eu sou muito positiva!

**E-Hum e sente entusiasmo?**

**P3-**Sim

**E- Até que ponto ? Em relação quê? Especificamente**

**P3-**É assim... está-me a falar desta situação de viver esta situação, uhh de relação pai e filho, filha ou ou está-me a falar de...que situações específicas, da pandemia no geral, da situação que se está a gerar? Do dia a dia ou?

E- Digo mesmo no geral, não especificamente em relação a esta situação, não especificamente em relação à pandemia, no geral

**P3-** Se eu me sinto com energia, se eu me sinto entusiasmada? Hum e qual era, o que é que me perguntou, desculpe?

**E- Se sente entusiasmo em relação a quê? Alguma coisa específica**

**P3-** É assim, há dias que uma pessoa, assim digamos, não estamos sempre em altas, digamos assim, não é, há momentos que uma pessoa...tem necessidade de... estar uh..como é que hei-de explicar? Hum ter mais vontade de ajudar ainda mais! Digamos assim, porque também nos limitamos um bocado a nossa vida familiar porque também sou casada não é, há momentos que uma pessoa não apetecia estar ali e tem de estar, não apetecia, ou apetecia ir para um sitio, eu não faço férias há muito tempo porque não posso hum... portanto...limita-me e às vezes fico triste, não é? mas é assim, depois penso que... se é preciso fazer, tem de se fazer! E depois...acho que cada dia que passa vou-me conformando. Basicamente é isso e não vale a pena dar muito a volta à questão. Enquanto a gente estiver cá, tem de fazer o melhor

**E- Hum, e há assim alguma coisa específica, alguma situação ou atividade que lhe desperte assim entusiasmo?**

**P3-** Há, eu gosto muito de desporto, pratico ginástica.. hum se calhar nessa fase dá-me vontade de... de... é quando eu me sinto...digamos...bem, não é? E, e... mais eu! E gosto muito do que faço, especialmente, realizada a nível profissional a 100%! Isso é, isso é... o que mais gosto de fazer, e não me via a fazer outra coisa e isso às vezes... muito bom, eu gosto de falar com pessoas e tenho muito contacto com muita gente e o que faz com que eu, faça...hum tente esquecer um pouco as nossas vidas e e, estar em conformidade com outras pessoas e faz-me pensar “afinal nem tudo é sempre tão mau há sempre pior”, e isso acabamos por nos ajudar mutuamente umas pessoas com outras e é muito bom o contacto com outras pessoas e essencialmente o que eu mais gosto de fazer e me sinto realizada é mesmo, o meu trabalho hum... que, enquanto estou a trabalhar estou...estou bem! Isso é o mais importante para mim, depois pronto, o desporto, o convívio com os amigos, faz parte da minha necessidade, pronto...

**E-Muito bem, e como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P3-** Enquanto o quê? Desculpe, não percebi

**E- Como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P3-**AHH! Neste momento? É assim, neste momento hum.. apesar de eu gostar muito do verão e de estar muito sol, que eu sou muito energética \*risos\* hum neste momento se calhar sinto-me um pouco cansada, uhh...sinto, sinto porque já há algum tempo que estamos nesta situação, não é? Em Portugal, e o facto de às vezes uma pessoa, eu falo por mim neste caso, de de me apetecer ir a um sitio, só porque vou, só porque me apetece ir, eu evito ir e isso às vezes, psicologicamente desgasta-nos porque uh... estamos condicionados a uma vida que... estamos limitados! E não conseguimos fazer as coisas à nossa vontade, à minha maneira e com a minha, a minha energia está um pouco mais em baixo, neste momento, percentagem não sei, se posso avaliar isso mas sei lá, eu sou... como lhe disse vejo sempre o lado positivo das coisas! Neste momento se calhar não vejo assim tão positivo, se calhar está aí nos 40%, digo eu \* risos\*

**E-E como se descreve em relação a sentir-se vivo ou ativo e atento ao que o/a rodeia?**

**P3-**Uh...sou muito presente, eu tento estar presente e às vezes de mais na vida das pessoas, sou bastante ativa. Gosto muito, como lhe disse, gosto muito de... estar em contacto com situações, com pessoas, com novidades, uhhh, não sou parada, sou dinâmica, e sinto-me sempre... com vontade de fazer mais!

**E-O que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P3-** O que é que me desperta o entusiasmo? Olhe é a esperança que isto passe rápido! E...o que é que me desperta entusiasmo? Oh, é ver o meu filho feliz, cada dia que passa, e faço tudo para estarmos bem... isso é o mais importante

**E-E quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P3-**A quê?

**E- Quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P3-** Oh.. é bastante! \*risos\* é o que eu lhe digo, eu sou bastante positiva, mas pronto, sei lá! Assim em percentagem não lhe consigo dizer mas geralmente estou aí, se calhar nos 70%. Não sei se é uma percentagem que seja boa...

**E- Não precisa de ser percentagem, pode dizer o que quiser, mesmo**

**P3-** Pronto, é assim eu... dependo bastante

**E-Sim, e diga-me uma coisa, como se sente em relação a cada novo dia?**

**P3-**Ah isso é relativo! Olhe hoje, hoje até estou bem disposta \*risos\*, será de ser segunda feira, ontem ainda foi um dia bom, estive com a família, fiz desporto, que eu gosto, fiz um bocadinho aquilo que eu gosto. Hum e acordei bem disposta, está sol, está hum.. há dias que me sinto mais, mas acho que isso acontece com toda a gente, há dias, que uma pessoa, há pensamentos que se calhar uma pessoa fica mais triste, agora explicar-lhe o porquê... às vezes nem sei mas..por norma eu acordo bem disposta porque sou muito faladora e... não gosto de 'tar amuada uh, à noite já sou mais calada. Gasto as energias todas de manhã mas, por norma sim, acordo logo bem disposta. E cada dia que passa, olhe penso assim: o outro há-de ser melhor! \*risos\*

**E-Muito bem é uma boa forma de pensar \*risos\***

**P3-** Eu acho que tem de ser assim, não há outra forma. Estamos cá, por alguma razão é!

**Impacto da Situação de Pandemia**

**E-Agora mais especificamente, as perguntas que lhe vou fazer são mais, são mais viradas para a questão do impacto da situação de pandemia. Esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Por exemplo, desde que se iniciou em março, tem havido mudanças, na forma como lida com o seu pai, neste caso?**

**P3-**Hum é assim, mudanças ele não tem saído de casa não é, ele tem uma quinta e vai até à quinta e vem, uh, faz basicamente esse trajeto hum...mas é assim... eu vou com ele ao médico também como já ia, ele também já não saía muito... para sítios, sei lá, para cafés também não ia, a nível de cuidados eu... só evito que tenha contacto com outras pessoas... do exterior mais, porque de casa ele convive igual

**E-Sim. E rela -referiu-me que o seu filho tinha vindo de Lisboa para cá, para além dessa mudança, houve mais mudanças relativamente ao cuidado prestado ao seu filho, desde que se iniciou a pandemia?**

**P3-** Oh ele, ele basicamente está em casa uh.. quando veio, ele veio passado, talvez, ele ainda lá teve 3 semanas, um mês, uh pensámos que isto passaria mas acabou por não passar, e depois fomos busca-lo de carro, teve de quarentena, uh... e limitou-se a ficar mais em casa, ao inicio ele não saía, agora já... já tem.. já vai saindo mas também não foi de férias, não... tem contacto assim com pessoas... pessoas... é aqui da aldeia. Sim, amigos dele assim do dia a dia, não faz digamos... as mudanças, é assim, os hábitos dele de Lisboa claro que foram bastante diferentes... de estar aqui em casa, não é? Mas em relação a, imaginemos, de anos anteriores que ele ia passar férias, era basicamente assim, ele está



em casa e depois sai com os amigos quando tem de sair, não sai muito. Agora ainda menos, sai... limita-se a estar mais em casa, sim

**E-Entendo, e que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo neste contexto de pandemia?**

**P3-**É assim, pronto... agora estamos mais 24 sob 24 como é normal mas...hum, no meu caso não é muito diferente, porque isto tem a ver com o feitio das pessoas, não é? Eu...passo a explicar, é assim o meu pai é uma pessoa muito... também muito positiva e... e é uma situação que talvez, hum.. digamos ele não choca com o feitio do meu filho, eles eles, entendem-se muito bem e são pessoas que, o meu pai interage mas não se mete, digamos assim, posso dizer hum... na na vida, nossa familiar, o que é bom, não opina muito e... não choca com com as ideias, nossas. Nesse caso do meu filho, que às vezes estamos a falar e há assuntos que... ele gosta mais de evidenciar, que é normal da idade, não é, e as vezes as pessoas mais de idade gostam de contrariá-los e neste caso não acontece isso, é tudo muito pacífico, e eu sei muito bem lidar com homens, porque tenho 3 homens em casa: marido, pai e filho portanto eu sou aqui quase a moderadora das conversas, faço muito bem esse papel

**E-Ainda bem, e focando mais em si, qual é o impacto que tem por estar a cuidar de duas gerações ao mesmo tempo**

**P3-** É um desafio! Acho que isso é mais a palavra certa. É um desafio, porque o meu filho está na fase adulta já, mas às vezes com a cabeça de adolescente, querem já ser homens, muito rápido e e... pronto, é aquela fase que já dizem, que acham que já sabem tudo e às vezes tenho dificuldade mesmo de falar com ele, porque é normal nestas idades criarem aqueles atritos de mãe e pai e filho, mas... o que é que eu posso dizer? Lido muito bem com ele porque conheço-o muito bem e...sei sei quando não...ele é bastante obediente e acho que não... choco mas não é nada que não se resolva, e com o meu pai, como lhe estava a dizer também é bastante pacífico, há alturas em que apetecia-me estar sozinha, confesso, mas sei que não se pode...hum.. tento gerir da melhor maneira, mas claro que é sempre um impacto, às vezes custa-nos lidar com com... esta pandemia porque... lá está, limita-nos á nossa, hum... á nossa vida diária, porque também estive parada muito tempo e as vezes isto mexe connosco psicologicamente

**E- Sim, é natural...**

**P3-** O facto de não sabermos o futuro condiciona-nos e... o desconhecido para mim é... e como deve ser para toda a gente, é algo que... nos preocupa, não é, mas é desafiante, olha, é assim, é...o que é

**E- E existem alguns fatores ou estratégias que a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo e com a pandemia que estamos a viver?**

**P3-** Estratégias e?

**E- Fatores e estratégias que a ajudam a lidar, com esta situação toda de prestar cuidados a duas gerações e ter uma pandemia também**

**P3-** Oh, hum... estratégias, eu não sei, agora não estou a ver.. tentar conciliar melhor os horários de trabalho, para estar hum... evitar ir a sítios para... ou seja, imaginemos, eu preciso de ir ao supermercado não é, ir a horários que haja menos gente, para quê? Para não contaminar, se possível, porque o meu pai é um fator de risco, não é. Hum...evitar o máximo, de estar em contacto com pessoas, a não ser as do meu trabalho, só por si, já estou sempre em contacto, de resto... em casa hum... estratégias, não é... não há assim muito a fazer, não sei o que é que eu possa dizer, não me estou a lembrar de nada... que eu fizesse de novo

**E-E há algum recurso que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação toda?**

**P3-** hum... recurso, hum... não sei... hum... não sei o que é que as pessoas costumam responder neste caso, quer dizer, apoio psicológico? Não sei..hum.. se isso é possível... hum às vezes é bom alguém ouvir-nos também humm porque monetário não vou pedir ao governo para me dar apoio, não é? Não sei, o apoio as vezes é mesmo ouvirem-nos e se calhar.. há dias que se calhar poder haver alguém de nível hospitalar, que há tantos psicólogos que não têm emprego e que pudessem estar alerta com essa situação porque há milhares e milhares de pessoas como eu, que estão sozinhas e que às vezes não sabem lidar. Eu, graças a deus tenho tido até agora o meu pai não me dá assim trabalho extra mas eu sei que deve haver pessoas que têm necessidades mesmo físicas e é complicado lidar, e se calhar o apoio domiciliário não sei, de alguma forma, ou psicológico, possa haver nas instituições... no hospital ou no centro de dia, que pudessem, não porque agora também está tudo fechado, ou uma linha telefónica que eu pudesse, a pessoa ter um apoio e alguém especializado nessas áreas e que dê apoio ao idoso e que lhes pudesse, às vezes, como eu estou a falar consigo, alguém do outro lado pudesse...Olhe eu vou ter que, ainda demora muito?

**E-É so mais uma questão e finalizamos mesmo**

**P3-** Então vá

**E-Mesmo para finalizar, ia-lhe perguntar quais os ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais, ou seja a duas gerações ao mesmo tempo?**

**P3-** As mais valias? É mesmo muita boa vontade e muita energia e acho que, cuidar muito do outro é muito importante, acho que essencialmente é ser humano

**E- Muito obrigada pela sua participação**

**Entrevista- P4**

**E-Agora vou fazer assim uma parte introdutória também para explicar o porquê e explicar um bocadinho da investigação**

**P4- Sim sim**

**E-Hum, pronto. Já deu autorização para gravar por isso já está a gravar. Esta investigação vem no âmbito da minha dissertação de mestrado em psicologia clínica e da saúde. O tema é o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich em contexto de pandemia Covid 19: estudo qualitativo.”, e por isso é que também estou pedir a sua colaboração.**

**O estudo pretende avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e também descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores. Tal como lhe tinha referido, pertencem à Geração Sandwich indivíduos que prestam cuidados a duas gerações simultaneamente, por exemplo: pais ou familiares e amigos envelhecidos e crianças ou adolescentes, às vezes até adultos que têm responsabilidades financeiras, apesar de já serem completamente autónomos. Ao participar, também está ciente dos objetivos da investigação e aceita disponibilizar as suas respostas unicamente para tratamento de dados. Nunca serão divulgadas! Os dados, os resultados serão divulgados mas os dados e a proteção de imagem nunca é divulgada, é só mesmo os resultados. Neste caso para a minha dissertação e talvez para artigos científicos futuros. Hum.. e agradeço desde já a disponibilidade para participar!**

**I-‘tá bem sem problema nenhum**

**E-A entrevista está dividida por alguns subtemas, por isso eu vou dizendo mais ou menos como são, os subtemas para se ir situando. Se tiver alguma dúvida ou não for percebendo muito bem, pergunte, esteja mesmo à vontade, ok?**

**P4- ‘tá bem. Ok**

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E- Então agora relativamente a uma caracterização mais sociodemográfica: Qual é a sua idade?**

**P4- Ah eu tenho 46 anos**

**E-Qual a sua profissão/trabalho?**

**P4-** Sou costureira

**E- Tenho aqui as perguntinhas, tenho que lhe ir fazendo as perguntas que tenho aqui**

**P4-** OK!

**E-E o nível de escolaridade/habilitações?**

**P4-** Fiz o 9º ano na escola... sim, como é que hei-de dizer, foi depois nas novas oportunidades

**E-Sim, sim, é o 9º ano!**

**P4-** Fiz o 9º ano já nas novas oportunidades. A escola da vida já é diferente!

**Cuidados prestados aos filhos (tipo de apoio prestado aos filhos, tipo de ajuda recebida na prestação de cuidados)**

**E-Sim e agora relativamente aos cuidados prestados com os seus filhos, quantos filhos tem?**

**P4-** Tenho uma, uma filha.

**E-E a idade dela?**

**P4-**23

**E- 23 anos. E qual é o tipo de cuidados ou apoio dá à sua filha?**

**P4-**Pronto, é assim. Com 23 anos o apoio será mais ajuda... pronto, ela já passa pouco tempo em casa, mas uma mãe tem sempre que fazer, é a roupa, é a alimentação, é a orientação nalgumas coisas, pronto, uma mãe, uma mãe tem sempre trabalho!

**E-Claro. E tem algum tipo de ajuda /apoio nestes cuidados que presta à sua filha?**

**P4-**Não! Normalmente é sempre só a mãe!

**E-E quantas vezes por semana, mais ou menos, é esse suporte/ajuda, que presta?**

**P4-** Ah, é diário! Diário, porque... normalmente é que... pronto, é mais, agora tem sido diário, ela 'tá a fazer reposição, vai trabalhar durante a noite, vai pegar à meia noite e então tenho de lhe estar a fazer o jantar para ela comer ao almoço, a meio da noite, pronto

já é diferente. Quando ela está em casa, até é ela que ajuda mas assim sou eu é que faço, pronto ela

**E- É diário, portanto.**

**P4-** Claro, sim sim!

**Cuidados prestados aos idosos**

**E- Pronto agora mais relativamente aos cuidados prestados aos idosos, de quantos idosos cuida?**

**P4-** É assim, eu tinha na altura, era a minha mãe e a minha sogra, entretanto. Para dar a higiene, o banho, à minha mãe dava-lhe banho, fazia-lhe a limpeza, ia todos os dias lá a casa. Agora entretanto ela foi operada e está nos cuidados continuados, neste momento é só mesmo a minha sogra, é banho, ela tem uns problemas, tem uma má circulação, tenho de lhe calçar meias e então são esses cuidados que tenho que, dar... fazer a parte de higiene e calçar as meias, porque... para eles, com aquela idade ela já não consegue e tem de se fazer muita... tem de ser o certo jeito para calçar as meias e uma pessoa que foi operada à anca, não se consegue dobrar então eu é que tenho de lhe calçar as meias e dou-lhe o banhinho. Ela até podia tomar banho sozinha! Mas uma vez que eu tenho que lhe calçar as meias, hidratar as pernas, pôr o creme e então. E é sempre, pronto a gente vai, são pessoas já com... ela já vai fazer 80 anos e o... há sempre alguma coisa que a gente possa apoiar, não é? Possa ajudar.

**E- Então nesse caso é só a sua sogra, neste momento é só a sua sogra, certo?**

**P4-** É só a minha sogra, sim porque a minha mãe agora está nos cuidados continuados mas à minha mãe também é que fazia. Ela dizia que eu que era a chefe! \*risos\* uhh uhh... era uma filha adulta, neste caso, porque as pessoas de idade dizem que de velho se torna a menino e ela às vezes tinha coisinhas que era mesmo de criança. Quer sempre muita atenção, muito melindrosos... não se pode dizer nada, não se pode chamar à atenção de nada...pronto, é: de velho se torna a menino! Como elas dizem

**E- Então nesse caso a sua sogra, tem 79 anos, é isso? Estava-me a dizer que ia fazer 80..**

**P4-** Sim, 79 anos. Vai fazer 80 em dezembro

**E- O vínculo, portanto, é a sua sogra... e possui algum tipo doença física ou mental?**

**P4-** Nah, a minha sogra tem Parkinson, mas está no início! Portanto... mas mental não! E o Parkinson foi detetado no início, ela está com medicação. Mas pronto, o Parkinson, as pessoas com Parkinson por vezes, eu noto por vezes, ela está assim, parece que está assim muito zangada! E às vezes não é fácil, porque ela tem aquele temperamento e então parece que está assim sempre zangada, mas eu acho que isso é próprio da doença, eu acho que o Parkinson, as pessoas que têm assim a cara, parece que estão sempre zangados! E pronto têm, têm variações de humor, há dias que até está bem e há dias que está assim um bocadito mais...zangadita.

**E- E ela tinha sido operada à anca,foi isso também?**

**P4-** Foi foi sim! Fez...puseram-lhe uma prótese na anca, pronto é...os ossos gastos, já foi operada há uns... nem sei bem. Uns bons anos, e também estive na minha casa na altura, fui é que tomei conta dela quando veio na recuperação, ficou aqui em casa dois meses. E a minha mãe também já cá estive 2 meses.

**E-É assim então... O apoio, o tipo de tarefas que costuma realizar, tinha-me dito banho, calçar as meias e assim...**

**P4-** Sim, apoiar em casa no que é necessário, ela ainda faz a vida diária, mas se houver alguma coisa que ela não possa, pronto eu ajudo também

**E- Hum hum, ok. Uhh e o suporte também é diário, é todos os dias?**

**P4-** Uh sim, 3 vezes por semana. É, mais 3 vezes por semana. Agora de verão mais do que de inverno, de inverno que está mais fresco com as meias, agora de verão é diferente, tem de se hidratar bem as pernas, mudar as meias... então vou mais vezes

**E- E há quanto tempo presta esses cuidados, à sua sogra?**

**P4-** Dois, dois anos! Que ela fez uma... a ver se eu me lembro do nome...é uma ferida, é uma úlcera varicosa! As pessoas que têm má circulação, a perna inchou muito e fica, ela tinha as pernas pretas! Assim do joelho para baixo na cana da perna estavam muito pretas, estavam muito inchadas, fez bolha e depois abriu ali uma ferida, e foi a partir daí é que tiveram que lhe fazer aquela, uma ligadura que é uma ligadura de gesso para manter a perna fresca, para ativar a circulação e depois daí é que, houve, ter que usar mesmo todos os dias diariamente as meias de verão e de inverno porque ela tem má circulação, a pele dela se lhe passar assim com uma unha aquilo...! Abre, é muito sensível! Pronto, necessita mesmo de meias, porque senão, não...pronto, já tinha aberto novamente ferida

**E- Tem de ter mesmo esse cuidado, sim...**

**P4-** Sim, sim, si, tem mesmo de ser

**E-E recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta? Pronto, neste caso as meias e assim**

**P4-** Oh sim! A minha mãe também pagava e a minha sogra também paga, claro

**E- Ah nesse caso ela paga-lhe! Ela paga-lhe, não é?**

**P4-** Ela paga sim! Ela dá-me, dá-me ajuda pronto diz ela, que não pagam o trabalho mas dá e a minha mãe também

**E- Ah não, mas eu refiro... neste caso o tipo de ajuda é por exemplo uma irmã, o seu esposo ou assim que ajude nos cuidados da sua sogra, por exemplo**

**P4-** Ah não, não! Eu pensava que era monetário! Ah não

**E- Mas não tem...**

**P4-** Não porque a minha irmã, não a minha irmã... a minha mãe, agora na altura as minhas irmãs já ajudavam por causa disto do covid e a gente estava mais em casa e então começamos a ir à semanas, iam duas semanas cada uma. A minha sogra, só tem 2 filhos, são duas irmãs também mas a minha irmã tem problemas de coluna e tem mais dificuldade, que eu para calçar as meias tenho de estar de joelhos, eu tenho de me ajoelhar. Ela está sentada, eu com o joelho assim no chão, e a minha irmã tem assim um bocadinho de dificuldade, ela também tem... é assim um bocadinho forte e tem problemas de coluna e custa-lhe um bocado estar assim de joelhos a fazer força e então sou mesmo só eu. Não há mais ninguém que ajude

**E- Mas não recebe por exemplo um salário fixo? Pode ser uma lembrancinha, digamos assim...**

**P4-** Ah não, não!

**E- Sim, mas ok. Porque senão já não podia participar...**

**P4-** É só na empresa!

**E- Porque senão já não podia participar na investigação, por isso é que lhe estou a perguntar**

**P4-** Não, não, não, não, ela paga mas é um agradecimento, não é? A gente tomar conta e não é um salário

**E- claro, claro.**



**E-Como avalia o grau de dependência dele/deles (idosos)? Pode especificar?**

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E-Agora passando também um bocadito para outro tipo de de tema, que é assim um tema mais específico que é acerca da experiência de vitalidade subjetiva, assim mais da energia por isso as perguntas que lhe vou fazer são assim nesta parte da energia, da vitalidade, algumas podem ser um bocadinho repetitivas mas não faz mal se lhe parecer repetitivo e puder repetir a resposta, ou... não há problema mesmo! Por isso, como é que se sente em termos de vitalidade/energia? [~~“Sinto-me vivo e com vitalidade”~~]**

**P4-** Mas quê? A nível...eu a meu nível pessoal?

**E- sim, sim.**

**P4-** Ah, sim! Eu agora sinto-me bem, faço para isso!

**E-E sente entusiasmo?**

**P4-** Sim, eu gosto. Tanto que eu já pensei se por acaso...uh...eu deixasse, se eu não tivesse agora... vamos supor que a empresa fechava, uma das coisas que eu iria fazer era uma formação de geriatria, que é tomar conta de pessoas de idade, eu acho que, tem.. uh, como é que eu vou dizer? Gosto, hum, há pessoas que lhe faz impressão mesmo a nível, se for preciso mudar a higiene, fazer... pronto, eu acho, gosto! Gosto de prestar esse serviço, pronto é a minha sogra e a minha mãe mas se fosse preciso fazer a outras pessoas, eu também, inclusive tinha aqui uma vizinha que também morreu com 90 e poucos anos e eu ajudava a filha, ela até dizia que eu era a amiga, pronto, gosto assim de prestar esses serviços, acho que não. Acho que tenho...tenho coiso para isso

**E- Vocação?**

**P4-** Sim, pronto era isso o termo certo que queria usar e não estava a pensar certo qual era.

**E- Então neste caso sente bastante entusiasmo também em relação a cuidar da sua sogra e cuidar assim de idosos.**

**P4-** Sim, sim, sim

**E- Existe assim outro tipo de... de coisas ou de acontecimentos que também lhe despertem mais entusiasmo?**

**P4-** Tudo o que tem a ver com desporto! \*risos\* gosto muito! Caminhadas, bicicleta, ginástica, pronto isso sim. Também muito entusiasmo com isso

**E- Muito bem. E como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P4-** Ai olhe, há dias, há dias mas pronto. Sou uma pessoa que é assim, eu mesmo que tenha algum problema e que, tenha...hum, que me sinta triste, mas não gosto de mostrar, acho que sou uma pessoa alegre, 'tou sempre com pilhas novas. No no, não gosto! Acho que é muito triste as pessoas, às vezes parece que andam de mal com a vida! Chegam, não são capazes de dizer bom dia, estão sempre com cara fechada, eu acho que isso... que quem canta, seus males espanta! E nós temos que andar alegres! A vida por vezes é complicada, toda a gente tem problemas, eu acho que a gente temos de encarar os problemas de maneira que... se nós andamos e começamos a deprimir, qualquer dia anda tudo em depressão, anda tudo aí, assim... então tento levar as coisas da melhor maneira, assim alegre, a cant-assim, alegre!

**E- Ok, muito bem! E em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta relativamente ao que a rodeia?**

**P4-** Ah sim, sim, sinto-me bem ativa!

**E-E o que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P4-** Olhe entusiasmo...Eu queria ir de férias! \*risos\* não. Não, mas agora estava a brincar. Entusiasmo...Eu, uma pessoa tenta-se entusiasmar com com o...nesta altura, a gente pensa, quer, que o país vá para a frente, que a economia recupere, porque nós estamos numa fase muito complicada. E uma pessoa tenta fazer o melhor, agora assim entusiasmo... o que é que eu 'tou entusiasmada? Não sei bem o que é que hei-de, o que é que hei-de...

**E- Pode pensar à vontade, não há problema!**

**P4-**Olhe, é... então...Agora estou entusiasmada porque a minha filha vai ter uma nova vida! \*risos\*

**E-Muito bem! Muito bem, boa resposta!**

**P4-** Estou entusiasmada porque na, na, na mudança de vida, vai ter casa... agora neste momento, estou assim um bocadinho entusiasmada com isso.

**E-Muito bem e quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P4-** Ah muita energia! Eu sinto-me bem!

**E-Sim. E como se sente em relação a cada novo dia?**

**P4-** Cada novo dia, eu acho que o acordar é uma graça! A gente acordar e pensar que estamos bem, se a gente pensar que há tanta gente, a gente vê tanta gente de casos de pessoas que não têm saúde, não têm família, não têm apoios, pode-se dar graças a Deus, tenho saúde, tenho família, tenho amigos, depois temos casa, temos comer, estamos aqui no cantinho do céu, como a gente diz, aqui não há covid, e graças a Deus! Acho que me sinto bem, sinto-me uma privilegiada, cada dia que a gente... o acordar e dizer assim “Acordei e estamos saudáveis, nós e os nossos familiares”, não tenho assim, uhh, de momento não tenho ninguém na família, ou assim alguém muito próximo que tenha assim nada muito grave, pronto. Acho que... é uma graça a gente ao acordar todos os dias e o novo dia, uma bênção!

### **Impacto da Situação de Pandemia**

**E-Muito bem. Pronto, agora passando também para outro tema, que é relativamente ao impacto desta situação de pandemia do covid-19. Esta situação que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Desde que se iniciou, por exemplo, em março, tem havido mudanças, na forma como lida, pronto com a sua sogra?**

**P4-** Sim, sim tem. Uh na altura a minha mãe também ainda estava cá, pronto, e a ela fazia-lhe sempre muita confusão porque ia de máscara... e ela até dizia “mas oh filha eu não tenho cá covid!” Pronto e eu tentava explicar porque para eles é muito complicado, que uhh, a gente estar em contacto com mais gente e eles já com uma certa idade...têm outros...então é usar a máscara, desinfetar as mãos e não ‘tar, pronto evitar o máximo... de contacto, só mesmo o necessário, tanto em casa da minha sogra como da minha mãe, sempre de máscara!

**E-Ok, e relativamente ao cuidado da sua filha, dos mais jovens? Se houve assim mudanças**

**P4-** Ah sim! No início, como ela ia trabalhar, como ela trabalha no continente e a fazer a reposição, no início havia assim aquela coisa que a gente, é como se ‘tava a perder o hábito da gente se cumprimentar...logo assim no início, mas agora acho que já voltou a retomar porque acho que é assim uma realidade que mais cedo ou mais tarde...acho que vamos todos, entre aspas, penso eu, não sei! E então... no início houve assim uma coisa que a gente não se cumprimentava, mas eu às vezes até dava um beijinho assim por trás nas costas, mas agora, agora já cumprimento, pronto! A gente já se cumprimenta outra vez, já há afeto, pronto...

**E- Era mais o afeto**

**P4-** Era só com a filha e com o marido, com mais ninguém!

**E- Também é uma parte importante para si, não é?**

**P4-** É!

**E- Pronto, e agora relativamente a si, que impacto é que teve hum... peço desculpa, que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo neste contexto de pandemia?**

**P4-** Uh é assim, os cuidados pronto, com a filha, são cuidados, de cuidados diferentes, são cuidados de mãe. Com a minha mãe e com a minha sogra é diferente porque eu..uhh, a minha mãe era uma pessoa que eu chegava e ela estava sempre à espera que eu desse beijinho, depois nunca mais voltei a dar, com isto, e com a minha sogra igual, como já lhe disse, ela, a minha sogra, é uma pessoa, como ela está às vezes assim... com aquele... eu acho que ela está carente de mimo, gosta, sempre gostou que, então agora com isto, a gente custa assim um bocado, chegar e não cumprimentar e ficar mais o contacto e isso, eu notei que elas ficaram assim um bocadinho, agora com a minha filha não.

**E- Sim, sim**

**P4-** Mas ela e a minha mãe...

**E- Mas relativamente a si, este impacto de cuidar de duas gerações ao mesmo tempo...e de ter a pandemia**

**P4-** Sim, sim, também, é assim, afetou, porque uma pessoa depois também sente, vê que elas estão e depois também a minha mãe dizia “ai filha, deixa-te estar mais um bocadinho!”, eu inclusive ia comer com ela lá a casa, ela come do centro de dia e ia lá comer com ela e eu disse “oh mãe eu não posso vir comer, porque uma coisa é... eu ir fazer a higiene, eu ia de máscara e eu estar a comer, como ia do trabalho... para ela, pronto, foi assim um bocadinho... ela ficava triste! Porque ‘tava sozinha e a gente não podia ir lá mais vezes, isso também, depois uma pessoa sente-se triste também por não dar o apoio porque ela dizia “ai oh filha é tão triste estar a comer sozinha!” e eu dizia “mas eu não posso!” e ao mais estar ali, pronto, ‘tar ao pé dela, porque para comer, nós estávamos relativamente perto e isso também afetou assim um bocadinho, fico assim um bocadinho triste

**E- Sim, é natural também... Uh e que fatores e estratégias é que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo, neste contexto de pandemia? Alguns fatores, estratégias?**

**P4-** Pronto, será mesmo o uso de máscara e evitar o contacto o mais possível, pronto, sempre que possível, com a máscara, dar banho porque é uma coisa que estou muito perto mas no final, se a gente tiver, vamos para a varanda, já estamos mais desviadas, aí pronto, já se pode tirar a máscara porque já estamos ao ar livre, mas é mesmo é a máscara, é desinfetar as mãos, pronto, aqueles cuidados que a gente deve ter. No início também eu até tinha o cuidado de se ia do trabalho, vir a casa mudar de roupa, tomar duche, trocar de roupa, para não estar a levar aquilo. Tinha assim um bocado receio, portanto a minha mãe tem 85 anos, a minha sogra vai fazer 80, são pessoas de uma certa idade que a gente sabe que se apanharem, para eles é mais...é mais complicado, não é?

**E-E quais os recursos que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação de cuidar de duas pessoas ao mesmo tempo?**

**P4-** Agora...recursos... Nem sei bem... agora neste momento é só uma, é a minha sogra, mas tenho, eu vou lá a casa e faço lá os cuidados de higiene... ela tem tudo, tem casa de banho, tem água, tem tudo, acho que não há nada que me... Acho que não me falta recursos, penso eu

**E-Sim, pronto, estamos mesmo a finalizar, esta já é a última pergunta, que é: que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais, ou seja à sua filha e à sua sogra?**

**P4-** Eu acho que...o estar a cuidar de idosos, porque...eu acho que também é, como é que eu vou explicar... eu estar a tomar conta da minha mãe, prestar os cuidados e à minha sogra, eu acho que também é muito bom para a minha filha que um dia mais tarde vai ver aquilo que fiz pela minha mãe, pela minha sogra e ela aí fazer a mim também, penso eu que é um exemplo que num ditado antigo dizem que “filho és, pai serás, como fizeres, acharás”, se uma pessoa faz bem e ajuda... acho que é um exemplo para um dia mais tarde os filhos também fazerem aos pais, neste caso a minha filha fazer a mim, pronto! Digo eu, não é?

**E- Claro, sim sim. Pronto, é só isso, agradeço mais uma vez a colaboração. Se quiser ou depois tiver interesse, quando eu terminar a dissertação posso, posso partilhar consigo, também para ver como é que foram os resultados e como é que foi tudo.**

**P4-** ok, ok

**E- Pronto muito obrigada!**

Muito obrigada pela sua participação!

**Entrevista- P5**

**E - Uma introduçãozinha e assim para - Diga?**

**P5 - Eim sim**

**E-Hum, Pronto, para perceber de onde é que vem a entrevista e o porquê e tudo mais, hum... portanto é um estudo que estou a realizar no âmbito da minha dissertação de mestrado em psicologia clínica e da saúde, uh que tem como tema principal o tema o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Eandwich em contexto de pandemia Covid 19”. hum por isso venho pedir a sua colaboração e agradeço mais uma vez também a disponibilidade...**

**P5 - Com certeza**

**E-O estudo tem dois objetivos principais que é: avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores da geração sandwich. Huu, pronto não sei se já lhe tinha dito a Geração Eandwich (GE) são pessoas que cuidam simultaneamente de..a duas gerações, ou seja, às vezes a pais, amigos, familiares envelhecidos e por exemplo aos seus filhos que podem ser crianças, adoloscentes ou até mesmo...**

**P5 – Eim**

**E - Eim já adultos mas que ainda não...ainda não têm uma dependência financeira por exemplo**

**P5 – ou que a perderam...**

**E – Diga?**

**P5- ou a que a perderam!**

**E – \*risos\* Eim Eim**

**P5 - ...que eu tenho um caso desses**

**E – Eim Eim também... também acontece. hum portanto ao participar no estudo está a ciente dos objetivos da investigação e aceita disponibilizar as respostas unicamente para o tratamento estatístico também tendo em conta que pronto tá ...tem uma proteção de dados por isso as respostas são**

**divulgadas mas o senhor nunca ... nunca é identificado, só alguns aspetos sóciodemográficos mas nunca...nunca é possível identificá-lo completamente.**

**P5 – Ótimo**

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GE**

**E – Pronto, a entrevista está dividida em subtemas por isso eu vou fazendo algumas perguntas depois vou...vou explicando qual é o próximo tema e assim, se tiver alguma dúvida, alguma questão esteja à vontade mesmo. Pronto hum...qual é a sua idade?**

**P5 – 55 anos**

**E - E a sua profissão ou trabalho**

**P5 – Hum eu era ...humm...sou um recente pré-reformado**

**E – Eim**

**P5 - ..eu era bancário e ....aceitei o convite para uma pré-reforma**

**E – Eim...**

**P5 - ...e estou agora a iniciar essa situação de pré-reforma**

**E – Ok...e portanto o seu nível de escolaridade ou habilitações?**

**P5 – É o 12º ano**

**Cuidados prestados aos filhos**

**E – Ok. Pronto agora relativamente hum...a próxima parte que lhe vou perguntar é relativa aos cuidados prestados aos filhos hum tem quantos filhos?**

**P5 – 2, tenho dois filhos**

**E-- e qual é a idade dos seus filhos?**

**P5- Olhe um tem 20 anos e é estudante universitário, e outro tem 26, estava a iniciar um mestrado e estava a trabalhar também e...agora estão ambos em casa**

**E – pois.. aconteceu a muita gente também**

**P5- o mais velho que também estava a iniciar mestrado foi vítima de um despedimento coletivo e...**

**E – foi complicado ...vai tudo correr pelo melhor**

**P5-** Eim Eim..

**E – Diga me uma coisa, que tipos de cuidados apoio é que dá aos seus filhos?**

**P5** – Eeeh pronto não está a meu cargo...o mais novo está a meu cargo na totalidade e ainda não tem qualquer independência e o mais velho, fruto da situação que eu falei uhh ele perdeu o emprego portanto perdeu a capacidade de estar na cidade que sempre estudou, que foi em Faro, perdeu a capacidade de estar por lá e entretanto teve de regressar a casa portanto neste momento voltou ao agregado familiar

**E- E têm algum tipo de ajuda ou apoio nos cuidados que presta aos seus filhos, por exemplo a sua...**

**P5** – aah não, sou eu e a minha esposa. Ah e o mais velho ainda, entretanto tinha começado a namorar com uma rapariga que por sinal também não é portuguesa que é brasileira e que entretanto ficou grávida, portanto eu trouxe \*risos\* ganhei um bónus

**E- Parabéns também que vai ser avô também**

**P5** – também está no agregado familiar

**E- Este suporte e ajuda que presta aos seus filhos é quantas vezes por semana mais ou menos?**

**P5** – Pronto é... no ambiente familiar é onde estão em casa, regressaram a casa e também fazem algumas atividades, esses não... pronto é o normal de uma família

**E- 24h por dia agora, semana inteira, não é?**

**P5** – Eim

**Cuidados prestados aos idosos**

**E- Ok muito bem, hum...e agora relativamente aos cuidados prestados aos idosos, de quantos idosos cuida?**

**P5** – hmm é assim eu já não tenho nem pai nem sogro, portanto tenho a minha mãe e a minha sogra, a minha mãe tem 83 anos mas ainda tem uma vida ativa, ela tem um pequeno comércio de calçado que ainda mantém e... a ela vou lhe dando uma ajuda em termos da atividade comercial ou de outros assuntos que ela vai tendo dificuldade em tratar porque implicam deslocações, porque é preciso novas tecnologias, porque as coisas já não se tratam como antigamente...é mais nesse sentido para dar algum suporte, por vezes tenho de ir fazer compras, tenho de tratar de determinados assuntos eu acompanho



mesmo na nível comercial dou uma ajuda em tarefas que ela fisicamente já não...já tem dificuldade ou então assuntos que são mais complicados e isso em relação à minha mãe...em relação à minha sogra estou a entrar numa fase má, ela já era reformada, sem ter uma vida ativa, tem uma vida sedentária, tem 85 anos e entretanto passado...caiu, perdeu a mobilidade e ficou bastante contraída, esta semana teve em casa do meu cunhado e para a semana estará em minha casa, pronto ela era uma pessoa que agora no verão pensávamos que estivesse ainda em casa dela mas no inverno já tem de estar em nossa casa

**E- ok,eu ia também perguntar-lhe algumas questões relativas a isso mas neste caso hum pronto a sua mãe disse me que não tem qualquer tipo de doença física ou mental certo?**

**P5** – Eim não não, não tem, ela não tem qualquer tipo de doença...pronto tem as mazelas próprias da idade e de vez enquanto podem para mas mantém a vida ativa!

**E- ok por isso como é que avalia o grau de dependência da sua mãe**

**P5** – Não, eu creio que para ter 83 anos está numa situação razoável, e...os cuidados e ajudas que eu presto são mínimas em relação à minha sogra já é uma situação diferente

**E- Ia lhe perguntar também pronto neste caso estava-me a dizer que a sua sogra caiu a semana passada não foi?**

**P5** - a semana passada ela no verão voltou ...ela no verão voltou para casa dela mas deve lhe ter – nós por acaso até lá estávamos – deve lhe ter dado qualquer coisa e entretanto ela caiu e depois foi encaminhada para o Hospital hum partiu a cabeça, felizmente não partiu mais nada mas ficou muito combalida e tem já uma um... grau de dependência relativamente grande, já não é uma pessoa que se possa dizer que pode vive sozinha e por isso está... estive em casa do meu cunhado e na próxima semana vai vir para minha casa

**E- Vão dividindo assim à semana?**

**P5**- Eim, sim

**E- Ok, e antes da sua sogra cair, ela possuía algum tipo de doença física ou mental?**

**P5**- Ah sim sim! Ela pronto, tem... é diabética...tem alguns problemas cardiovasculares hum... e... tem, em termos mentais não, apenas uma demência própria da idade, uma perda de capacidade

**E-Eim, sim, entendo. E estava-me a dizer que relativamente à sua mãe que o apoio é mais referente às compras e assim...**

**P5-** Eim, às compras, às deslocações, a resolver determinados assuntos que, pronto...e... porque já tem alguma dificuldade, aliás, eu creio que os idosos hoje têm muita dificuldade em tratar os assuntos, e que muitas vezes nem, até nem têm... o único caminho que têm, sobretudo vivendo aqui num interior, sem ser na sede do distrito, muitas vezes só informaticamente é que conseguiriam, que eles não têm essa possibilidade, não têm conhecimentos para e... neste momento isso cria-nos um entrave muito grande

**E- Hum hum e relativamente à sua sogra, que tipo de apoio costuma dar, que tipo de tarefas?...**

**P5-** Pronto, é assim, neste momento ela precisa de cuidados, precisa de cuidados, precisa de ser ajuda a vestir, precisa de ser, pronto, de nós tratarmos de refeições, de lhe... organizar a medicação, já precisa assim, já tem, alguma... dependência

**E- Hum... pronto, calhar pergunto uma de cada vez. Relativamente à sua mãe, sabe-me dizer mais ou quantas vezes por semana presta essa ajuda ou é mais mais...**

**P5-É,** é cerca de 3 vezes por semana, 3 vezes por semana sim

**E- E à sua sogra?**

**P5 – É** diário, isso é diário. Quando está comigo é diário

**E- E depois semana à semana vai...**

**P5-** Eim sim

**E- Relativamente à sua sogra, há quanto tempo presta esses cuidados?**

**P5-** Hum... isto agravou-se há cerca de 1 ano

**E- E a sua mãe, há quanto tempo também?**

**P5-** Essa há mais, desde, desde, praticamente desde que ficou viúva, como são outro tipo de cuidados, esses cuidados já teve há uns, olhe ela tem 83, 8 anos sensivelmente desde os 75. Mas ela conta, tem... vivido sozinha de forma independente

**E-Eim, sim, dá o seu apoio também**

**P5-** Eim, sim

**E-Muito bem, relativamente à sua mãe, recebe alguma ajuda nos cuidados que presta?**

**P5-** Não não!

**E-** E à sua sogra? Tinha-me dito que...

**P5-** Também não, também não

**E-** O seu cunhado estava a ajudar

**P5-**Diga

**E-** O seu cunhado, relativamente à sua sogra, estava-me a dizer que era o seu cunhado que ficava à semana...

**P5-** Eim, ou eu! Ele que é filho, eu sou genro, portanto a minha esposa, ficamos à semana. Ela tem uma pensão, ela era funcionária pública e vive da sua pensão, a minha mãe tem uma pequena pensão mas ainda tem atividade comercial, também vive do seu... do seu rendimento

**E-** A ajuda é mesmo para... pode ser formal, pode ser informal às vezes amigos, às vezes os familiares e assim que também ajudam, por isso estava a perguntar mesmo dentro desse aspeto, neste caso disse-me logo, o seu cunhado também

**P5-** Eim sim exatamente!

**E-** Era isso mesmo que lhe ia perguntar

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E-**Muito bem, agora vamos passar para um fator mais específico, que é a experiência de vitalidade subjetiva, ou seja, vou-lhe fazer algumas questões relativamente à vitalidade, energia que o senhor sente, por exemplo como é que se sente em termos de vitalidade/energia?

**P5-**Eu?

**E-**Eim

**P5-** Hum... razoavelmente, que isto a partir... tenho 55 anos e a partir dos 50, há ali um click, mas ainda estou... Há ali um clickzinho, mas ainda estou operacional! \*Risos\*

**E-**Hum e sente entusiasmo?

**P5-**hum...acho que... sim sinto mas acho que, mas por um lado, acho que tem muito a ver, tem muito a ver com as coisas. Por um lado com a educação que nós tivemos, em relação ao conceito família, quer dos mais velhos, quer dos mais novos, por um lado, e por outro, hum... a questões ideológicas... ora sendo eu um democrata cristão, sendo um

democrata cristão, sinto sinto entusiasmo. Que é a minha obrigação enquanto filho, enquanto pai

**E-Muito bem e sente entusiasmo em relação a alguma coisa específica?**

**P5-**Hum, percebi mal

**E- Ee sente entusiasmo em relação a alguma coisa mais específica, por exemplo**

**P5-** Não propriamente, não...

**E- hum hum e diga-me uma coisa, como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P5-** Como é que eu me descrevo em relação ao entusiasmo? Acho que de facto eu eu faço as coisas porque de facto acho que devem ser assim, devem ser feitas com gosto. Às vezes, claro que todos nós às vezes, todos nós às vezes temos algum... achamos que precisamos de um tempo para nós, portanto às vezes é um pouco hum...não é tanto saturação mas o cansaço da situação que às vezes toda a gente quer, gosta de ter um... espaço para nós e sinto-me, claro, com energia, com motivação para continuar, portanto eu acho que devia haver apoios a, devia haver apoios e a oferta devia estar organizada e e... às vezes não há, por exemplo, eu vou-lhe dar o nosso exemplo aqui: se nós em \*cidade ocultada\* já tivéssemos um centro de dia, ainda que a santa casa da misericórdia tenha um serviço equivalente mas integrado no lar de terceira idade, depois é um problema, por parte dos idosos que entendem o que é estar a ir para o lar, que é estar a ir, a ser armazenado, nós temos um centro de dia que está para entrar em funcionamento, que ainda não entrou e que já devia existir! E quem diz isso, diz outro tipo de coisas e outro tipo de apoios, devia uma oferta, devia haver mais oferta, sobretudo em relação aos apoios dos idosos, e essa oferta estar organizada! Até não sei se conhece, temos aqui um exemplo no conselho, tínhamos aqui uma associação em particular, que era... “rugas dos sorrisos” que agora até está, tem até também feito algum trabalho na guarda e que, e que esteve aqui, teve um trabalho muito válido e que tinha até um apoio a um projeto que a junta de freguesia, e que entretanto cessou e deixaram de ter os apoios e só podiam oferecer os serviços do acompanhamento...a animação e a ocupação dos idosos se se fosse custeado e entretanto começaram a perder utentes e até neste momento até está a desenvolver um trabalho mais até na Guarda e esse tipo de coisas, eu já nem falo nos cuidados nos cuidados paliativos, geralmente o que é feito ou não, é um desastre e... alargamento em ajudar os cuidadores, enfermeiros que pronto, são poucos e são coisas muito específicas e é essa falta que nós sentimos

**E-Hum e diga-me uma coisa, como é que se descreveria em relação a sentir-se vivo ou ativo e atento ao que o/a rodeia?**

**P5-**Hum, é assim...eu neste momento estou a entrar naquela fase, eu próprio também estou numa transição e então estou a entrar naquela fase de ser mais contemplativo, pronto e...eu sinto, nós enquanto temos, eu deixei recentemente o serviço onde trabalhava, procuro ter alguma atividade, também comecei a ter alguma atividade agrícola e hum..reabilitar lá uns terrenos e tenho os mais velhos e os mais novos, mas...mas estou a entrar numa fase que é mais contemplativa

**E-E neste momento há alguma coisa que lhe desperta mais entusiasmo ?**

**P5-**Hum...neste momento hum...é o que eu lhe digo, neste momento eu gostava de ter já mais tempo para mim e ainda não tenho. Gostava, uh para fazer algumas coisas, para me dedicar a algumas coisas que realmente gosto e acabamos por estar ocupados ou temos de fazer serviços extra, ou temos de aumentar o rendimento, temos de ir fazer qualquer coisa para aumentar os rendimentos que é necessário, ou estamos ocupados com pais ou filhos, quer dizer e aquela inspiração que tínhamos de poder fazer outro tipo de coisas e... fica um bocadinho para mais tarde, terá de retardar

**E-Hum e quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P5-**Eu sinto-me, sinto-me enérgico e sinto-me com vitalidade, claro, não podemos, nós temos de ter consciência, eu já estou nesta faixa dos 50, claro que não tenho energia e vitalidade de quando tinha 25 anos, aí só tinha tempo de dormir à pressa, não é, mas mas sinto-me ainda com energia e vitalidade

**E-Como se sente em relação a cada novo dia**

**P5-**É assim, eu sinto-me... essa é uma pergunta interessante, é uma pergunta interessante, porque é... talvez esteja, talvez em relação a cada novo dia, talvez esteja mais inconstante do que estava há, quando tinha uma vida, quando me faziam os horários e quando quando eu tinha determinadas obrigações com horários fixos e como eu costumo dizer, levar e trazer os miúdos da escola, levar e trazer os miúdos aos treinos, que aí não há grande, aí não há grande folga, agora é mais há dias que...quando perdemos essa rotina, essas obrigações e essa rigidez dos horários é mais, há dias que estou mais, como também passei a ter um pouco, a não ser eu a ter horários tão rígidos, passei uns dias de mais motivação, outros dias menos motivação. EU tenho uma amiga que diz que nos tempos velhos que tentam viver sonhos, temos saudade, ela de vez em quando diz-me e nós em vez de sonhos, temos saudade, eu tenho as duas coisas neste momento,

tenho sonhos e tenho saudade, e há dias que tenho mais sonhos e há dias que tenho mais saudade, pronto é estar nesta divisão de...

### **Impacto da Eituação de Pandemia**

**E-É compreensível, sim. Vamos então entrar agora para a última parte da entrevista, que é o impacto da situação de pandemia, ou seja desde que esta situação de pandemia que vivemos começou, por exemplo em março, provocou algumas mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos?**

**P5-** Ah sim, sim provocou provocou, porque primeiro antes de mais eles alarmaram tanto a situação que para mim fazem parte de uns dos grupos de risco, como são grupo de risco, eles eles... e como já viveram também outras pandemias que houve, como a gripe espanhola uh... a preocupação foi grande e o cuidado foi redobrado, porque eles passaram, pronto passámos a ter de ter, a indicar os cuidados que tinham que ter mas passámos a ser nós, por exemplo, a pandemia a fazer uma série de coisas que ainda iam fazendo e que suspenderam para estarem mais resguardados e e...também, por esse, por esse, apoio que é necessário, que é necessário dar no sentido de compreenderem as coisas e de não se alarmarem com as situações

### **E-E relação aos mais jovens?**

**P5-**Pois! Em relação aos mais jovens, o mais novo que é estudante em coimbra, começou, começou a ter aulas online, à distância e o mais velho, perdeu a capacidade, estava já a tirar o mestrado mas trabalhava, ele trabalhava num restaurante e ainda por cima como era no algarve, foi uma razia e ele deixou, perdeu...perdeu a capacidade financeira e entretanto teve de regressar ao agregado, e como lhe disse trouxe a namorada, e a namorada grávida! Quer dizer, isto, aumentou em muito e depois durante a pandemia gerir muita gente no mesmo espaço... é...é... pronto, é mais complicado, e há que justificar muito aqui as coisas mas pronto, cria sempre, cria sempre... as coisas normais de...

**E-É verdade, acontece também às vezes, e que impacto teve em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo neste contexto de pandemia?**

**P5-** Hum... pronto, ninguém, ninguém estava preparado hum... e eu também não, e e... isto foi... isto foi... pronto, tornou-se... pronto, temos de nos adaptar, é sempre assim e eu também tive de me adaptar mas mas aquela fase inicial e sobretudo quando estivemos confinados aí foi...teve um grande impacto, isso teve!

**E-Pode especificar mais que impacto é que teve mesmo, em si?**

**P5-** Hum teve impacto, pronto, no meu caso hum... até impacto financeiro teve porque vi a família aumentada e todos os encargos, mas sobretudo teve impacto porque... tivemos que... aprender a viver... todos no, todos no mesmo espaço, sem as rotinas que eram, que eram habituais e pronto a gerir esta situação

**E-Existiram também alguns fatores ou estratégias é que neste momento o/a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo e neste contexto de pandemia que vivemos?**

**P5-** É assim, eu acho que as estratégias, cada um teve que as arranjar e cada um teve de aprender, eu acho que as coisas foram um bocadinho, eu acho que as coisas foram evoluindo porque as pessoas e cada um na sua situação se começou a aperceber qual era a melhor forma de... de gerir isso, de passar por isto com alguma harmonia e de... de não deixar criar conflitos ou não deixar... quer dizer mesmo sobretudo no caso dos idosos que o medo se apoderasse da situação mas acho que... fomos ultrapassando, isto foi um bocado gerir, aprender a cada dia

**E-Eim, sim, E o senhor teve especificamente alguma estratégia, algum fator que o ajudou a lidar com tudo isto?**

**P5-**Hum, não...Não, acho que foi acho que foi... hum... a realidade e as vivências que me ensinaram, que nos ensinaram a gerir isso

**E-E há algum recurso que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação, ou seja estar a cuidar de duas gerações ao mesmo tempo e neste contexto de pandemia, também?**

**P5-**Hum, acho que...nós devíamos ter, antes de mais, acho que a comunicação social, particularmente a televisão perde demasiado tempo com aquilo que não interessa, em vez de... informar e de sobretudo, de informar e de estar, colocar técnicos ao dispor e que ajudassem programas a tornar a vida mais fácil, porque há técnicas e há procedimentos que nós não sabemos e que hum... se pusessem no lugar das pessoas que estão nesta situação, depois os serviços, os serviços como já tinha dito, estivesse organizada e em muitos casos, e em muitos casos haver a possibilidade de quando necessário, de... de haver ajudas efetivas. Eu por exemplo tenho-lhe a dizer, não no meu caso, dos mais idosos mas no caso do meu filho mais velho que ele por trabalhar há menos de um ano, quando a empresa entrou primeiro em lay off, por trabalhar há menos de 1 ano não teve, não teve qualquer apoio financeiro, pronto, embora se conseguisse inscrever no instituto de emprego e fosse a um... um desempregado, entretanto até foi contactado por esses e neste momento até está aqui a trabalhar no conselho vizinho nas casas do couro e...pronto, já está a tentar reorganizar, é uma coisa recente mas já está a tentar reerguer-

se mas devia haver, mais apoios, eu compreendo que... seja difícil ir a todos os fogos mas acho que há... no entanto, acho que há e no nosso caso ainda temos algum suporte familiar mas por exemplo, um idosos. E dou-lhe um exemplo, estamos aqui numa zona de forte emigração e há muitos idosos que não têm os filhos, sobretudo os filhos, não têm os filhos aqui ou familiares próximos e que têm extrema dificuldade em tudo, uma delas encontrar apoios e...para que os ajudem a passar esta situações, até em relação à própria pandemia!

**E-Entendo, sim sim... Pronto mesmo para finalizar, esta já é mesmo a última questão, que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?**

**P5-** hum...os ensinamentos! E no meu caso hum... para mim pessoalmente é gratificante, eu tenho hum... a família é um dos pilares que me orienta, sempre foi! E neste caso os meus pais fizeram um excelente trabalho \*risos\* e, e como a família é um dos pilares, para mim torna-se gratificante, é... não é que eu espere, não é que eu espere... que um dia seja assim comigo, eu compreendo a evolução da sociedade e a forma como se organiza e também estou preparado para para não... se não tiverem hipótese de terem este tipo de apoios quando eu chegar à minha velhice ou ao meu estado de incapacidade, tenha que ir para uma instituição, estou perfeitamente preparado, mas mas...talvez por ação daquilo que faço, talvez me esteja a transmitir à geração seguinte, esses, esses valores! Esses ensinamentos

**E- Pronto, agradeço-lhe mais uma vez a sua disponibilidade e a sua colaboração**

**P5-** Ora essa!

Muito obrigada pela sua participação!



## **Entrevista-P6**

**E-Vou agora fazer uma parte introdutória também para entender o que se trata e o porquê de eu estar a fazer isto**

**P6- Sim, sim, está bem.**

**E- Então, hum... esta entrevista vem no âmbito de uma investigação para a minha “Dissertação” de mestrado em psicologia clínica e da saúde na Universidade da beira interior. E tem o tema é o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich em contexto de pandemia Covid 19 e é um estudo qualitativo.”. Hum... e por isso mesmo é que venho pedir a sua colaboração, e agradeço mais uma vez a sua disponibilidade**

**P6-Ok.**

**E- Os objetivos do estudo é: avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores. Uh, tal como já lhe tinha referido, pertencem à Geração Sandwich (GS) indivíduos que prestam simultaneamente cuidados a duas gerações distintas, sejam eles pais, familiares ou amigos envelhecidos e até crianças, adultos e às vezes até filhos que são adultos mas que ainda não estão financeiramente independentes, então ainda há essa responsabilidade. Ao participar nesta entrevista, está ciente dos objetivos da investigação e aceita disponibilizar as suas respostas unicamente para tratamento e a análise estatística. Garantimos também que os seus dados apenas serão utilizados para este fim, de modo a contribuir para a publicação da minha dissertação ou até de artigos científicos nessa área. E agradeço mais uma vez**

**P6- Sim, senhora!**

**E- Pronto, a entrevista está aqui subdividida por, por temas, por isso eu vou fazendo assim uma quebrazinha, por isso alguma dúvida que tenha ou algo que não entenda, eu posso explicar. Não há qualquer problema, mesmo. Uh, pronto, e é isso! Podemos começar então?**

**P6- ok, com certeza! Sim, senhora!**

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E- Então começamos aqui pela parte da caracterização sociodemográfica, hum pode-me dizer qual é a sua idade?**

**P6-** 47

**E-Muito bem. E a sua profissão/trabalho?**

**P6-** Funcionária pública

**E-Uh e qual o seu nível de escolaridade e habilitações, ou habilitações?**

**P6-**Portanto secundário e curso, hum de PAJ nível 4, não sei como é que eles tratam isso. Pronto, é animador sociocultural e professora de meditação e relaxamento, yoga para crianças, tudo a nível 4. Não é, não é... curso universitário, é cursos nível 4

**E-Uh, profissional então?**

**P6-**Sim, sim, são cursos profissionais

**Cuidados prestados aos filhos**

**E- Ok, muito bem. Uh agora relativamente ao cuidado, cuidados prestados aos filhos, quantos filhos tem?**

**P6-** Portanto, tenho uma... uma miúda, uma filha.

**E-E Qual é a idade da sua filha?**

**P6-** 17

**E- 17 anos, e qual é o tipo de cuidados ou apoio dá à sua filha?**

**P6-** Portanto, neste momento todos a nível alimentar, a nível vestuário, a nível escolar, preparação para a universidade, terminou agora o 12ºano, portanto a todos os níveis... portanto, dou todo o apoio \*risos\*

**E-Ok, muito bem. E tem algum tipo de ajuda /apoio nos cuidados?**

**P6-** Não, não tenho, nada. A nível-só, uh tenho o apoio do meu marido, isso conta \*risos\*

**E- Sim, também conta \*risos\***

**P6-** Claro que sim

**E-E quantas vezes por semana presta esse cuidado? É todos os dias?**

**P6-** É 24 horas \*risos\*

**E- A sua filha ainda vive consigo então?**

**P6-** Sim, ainda vive comigo ainda

### **Cuidados prestados aos idosos**

**E-Pronto, agora relativamente aos cuidados prestados aos idosos, de quantos idosos cuida?**

**P6-** Sim. 2, pai e a mãe

**E-E que idade têm?**

**P6-** 78 e 77

**E-E-pronto, já disse o vínculo, que era pai e mãe...**

**P6-** Pai e mãe, sim.

**E-Hum...Os seus pais possuem algum tipo de doença física ou mental?**

**P6-** Apoi- têm! Sim, sim, portanto a minha mãe tem uma doença \*respira fundo\* oncológica, linfoma e doença de burguer que é ligada ao sangui-ao sangue, depressão que é uma das patologias que tem. O meu pai, tem \*respira fundo\* um efizema pulmonar e portanto...problemas... de pulmões graves, teve 24 horas de oxigénio, suporte básico de... tem o ventilador noturno e... tem outras patologias associadas a essas doenças todas. Uh, dependência física, uhh pronto tem essas limitações...

**E-Ok, e como é que, como é que, avaliaria o grau de dependência dos seus pais?**

**P6-** Pronto, uh...olhe... grave dependência do meu pai, até é dos meus pais, até lhe posso dar, dados mesmo reais porque eu tenho os relatórios todos, até lhe consigo dar isso tudo mas só vendo nos documentos mas têm uma dependência...

**E- Basta dar a sua opinião**

**P6-** hum 70%, portanto o meu pai está numa dependência no momento de 90% e a minha mãe numa dependência de 70%. O, o meu pai tem dependência tanto de fralda... semi-acamado tem, faz o levante, comida passada ou pastosa ou mole...uh...higiene... pronto é dependente a todos os níveis, tem até depende do oxigénio, exterior. A minha mãe, neste momento está mais autónoma, já esteve pior, já esteve acamada, já esteve dependente a 100%, já teve ausente durante uns meses, já teve mesmo... no caso quando o linfoma teve pior, teve mesmo ausente, não se lembrava mesmo de como estava, neste momento já está muito melhor. Pronto, já está mais estável, com acompanhamento, psicológico, pronto, está estável ! É isso

**E-Sim, sim. Humm e pronto, ia-lhe perguntar agora qual é o tipo de apoio que costuma dar, nomeadamente tarefas ou ajuda que costuma realizar**

**P6-** Sim, apoio alimentar, uh na alimentação, apoio na higiene, apoio... psicológico \*risos\* apoio, apoio, pronto, apoio sempre lhes apoio

**E- Ok, quantas vezes por semana presta esse suporte, essa ajuda?**

**P6-** Essa ajuda. Pronto, a minha mãe normalmente é diário, é as 24 horas. O meu pai, uh, neste momento tenho apoio domiciliário e... não é tão...sobrecarregado para mim, uh portanto os apoios que faço mais em relação, os apoio 24 horas ou 100% que faço é mesmo, médico! Acompanhá-los em todas as consultas, em todas as diligências, todas a...parte farmacêutica, da farmácia, dos medicamentos, pronto isso sim a 100% mas neste momento tenho ajuda do centro de... apoio domiciliário, não centro de dia porque os centros de dia estão fechados, neste momento é só apoio domiciliário que me ajudam nessa parte mais...mais difícil, mais física

**E-Ok, mas lá está, são 24 horas por dia...**

**P6-** Sim, sim, são 24 horas, pronto, são 24 horas

**E- A semana toda também**

**P6-** Sim, exato

**E- Sim, sim, diga diga, desculpe**

**P6-**uh pronto, normalmente, se não houvesse a pandemia trabalhava 7 horas diárias na autarquia. Neste momento estou a fazer teletrabalho, por um lado facilita um bocadinho ser funcionária pública mas por outro lado, a nível psicológico, é pior para mim. Porque estou, tenho de estar a 100%

**E- Ok. Hum e há quanto tempo presta esses cuidados? Aos seus pais**

**P6-** Uh, neste, nesta fase mais complicada, há quase 2 anos, anteriormente, pois... estavam mais autónomos, era mais...

**E- Mas assim mais permanentemente, 2 anos?**

**P6-** Sim, é há 2 anos

**E-Hum, ‘tava, disse-me que tinha o apoio domiciliário ou outro tipo de ajuda nos cuidados que presta?**

**P6-** Hum, não-aliás, sim. Porque o apoio domiciliário o que me ajuda para o meu pai e para a minha mãe é traz a alimentação, já pré-feita, faz, a higiene do meu pai, os banhos,

ajudam nos banhos e pronto, alguma... alguma coisa assim mais grave que eu não consiga fazer sozinha, eles vêm-me ajudar.

**E- Ok, hum e a sua filha ou o seu marido ou assim mais alguém que ajude nos cuidados?**

**P6-** Não, ele não...pronto, não tem... pronto, não têm grande...não são capazes de, por exemplo se eu for trabalhar, não é o caso agora porque tenho estado em teletrabalho, se eu precisar de sair são capazes de ver, olhar, cuidar nesse sentido. Ma- só o 'tarem alerta, porque do resto não. A minha filha se for preciso, também passa a sopa da avó, pode ir com a avó à casa de banho mas não, aquela parte do mudar fraldas e isso, não, isso não! Nunca foi preciso, nem médicos nem nada, nunca foi preciso irem nem fazer...

### **Experiência de vitalidade subjetiva**

**E-Pronto, esta parte está finalizada. Passamos agora para outro subtema, que é assim um bocadinho mais específico é acerca da experiência de vitalidade subjetiva, ou seja, assim em termos de energia, mais virado para si própria mesmo. Hum...como é que se sente em termos de vitalidade ou energia?**

**P6-** É assim, eu sou uma pessoa muito muito... energética, muito... ativa e...só, 'tou sempre a mil, sempre a mil, sempre sempre a mil , só que tenho momentos que me vou abaixo mesmo a zero e aí esses momentos é mesmo a zero, pode-me dar para chorar, pode-me dar para gritar, implicar com a miú-com o meu marido e com a minha filha, uh...

(Pausa devido ao barulho, tive de pedir para responder novamente)

**P6-** Pronto, eu sou uma pessoa muito energética, muito ativa, muito pragmática, uh uh, pronto faço tudo muito...é para fazer, é para fazer e 'tou sempre lá em cima, 'tou sempre a 100% só que depois se há algum dia, há alguns momentos que me posso ir abaixo, tanto fisicamente como psicologicamente e aí vou ao fundo e até senti mesmo... é, pronto, raramente tomo medicação, raramente faço isso, mas tenho de me abastecer de energias de outra forma, faço meditação, também sou professora de meditação e de yoga, faço alguma coisa a mim porque se eu não estiver bem, não consigo ajudar ninguém mas é muito difícil porque... eu tenho a sorte de ter colegas psicólogas e ter algumas colegas que se eu precisar, estão lá para me ajudar mas... é difícil, é difícil pessoas na minha situação a requererem ajuda, porque nós estamos sempre a dar, a dar, a dar, e não há... pronto, estão habituados a que nós estejamos sempre lá em cima! Pronto, é mais ou menos isso

**E-Hum, sim. E, pronto lá está, sente entusiasmo? Até que ponto é que também sente entusiasmo? Em relação quê?**

**P6-** Sim, sim. Eu sinto sempre entusiasmo para fazer tudo \*risos\* uh a única, às vezes o que me sinto frustrada, é de não conseguir às vezes os objetivos que me proponho, porque hum, eles na idade deles, hum...estão sempre deprimidos, está sempre mal, tão sempre, mesmo que a dor não seja a dor real, por isso é que eles têm sempre a dor a 100%, há sempre a dúvida se nós estamos sempre a fazer o melhor, podemos mas eles queriam sempre mais, há sempre esse aspeto, frustração de... as identidades não...não responderem, não respondem, nem financeiramente nem psicologicamente, nem nada, pronto, não há, não há, instituições que ajudem, nem cuidadores nem as pessoas, que estão a ser cuidadas, é o mínimo dos mínimos que há e eu 'tou dentro de tanta coisa e vejo que mesmo a pessoa sabendo-se mexer muito, mesmo estando sempre em cima das coisas, é muito difícil atuar e acho que há muita negligência da parte de burocracias de quando chegam lá... já não há nada a fazer

**E- Sim, entendo...Hum... e sente entusiasmo em relação a alguma coisa específica?**

**P6-** Em relação à ajuda que dou aos meus pais, à minha filha ou?...

**E- Sim**

**P6-** Sim, sim! Sempre que há, sempre que há...ajuda, sempre que há, hum... sempre que eu me proponho a apoiá-los a ouvi-los a estar lá, mesmo que eles possam estar menos bem, desde que eu consiga ver um sorriso ou... pronto, eu pôr a máscara e fazer o bem a eles, eu estou realizada! Mesmo que eu esteja mal!

**E- Hum hum, muito bem hum... e como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P6-**Positiva e para a frente é que é caminho! \*risos\* dar a volta por cima!

**E-Uh e em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta ao que a rodeia?**

**P6-** Uh, sim, também a 100%, 'tou...consciente a 100%

**E-E o que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P6-**O que me... olhe uhhh...brevemente a entrada do meu pai para um lar onde seja acolhido da melhor forma uhh... a entrada da minha filha para a faculdade, uhh... eu ter um bocadinho de mais tempo para mim \*risos\* o covid e ir de férias! \*risos\* pronto, é por aí

**E-Uh e quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P6-Uh...** epa tem de ser positiva, tem de estar tudo bem! Mesmo que as coisas não estejam muito bem, tem de se fazer por isso

**E-E como se sente em relação a cada novo dia?**

**P6-** Vai ser sempre melhor que o anterior.

**E-Pronto, encerrámos aqui esta parte, às vezes, uh pronto, são algumas perguntas um bocadito mais repetitivas, não sei se achou isso**

**P6-** Não faz mal, não faz mal!

**Impacto da Situação de Pandemia**

**E- Hum, passamos agora para outra parte que é do impacto desta situação de pandemia, esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Desde que se iniciou esta situação, mais ou menos em março, tem havido mudanças, na forma como lida com os idosos?**

**P6-** Sim, tem havido mudanças no sentido que eles iam ao centro de dia, saíam à rua ou comunicavam com mais alguém sem ser a família, estes...desde....desde de... Abril... março, abril, as consultas deixaram de ser presenciais, só mesmo as urgentes é que foram presenciais, o resto foi tudo por videoconferência ou mesmo por telefone, é muito complicado para os idosos, para nós, uh para as nossas idades acho que qualquer pessoa até aos seus 60 anos, se calhar até encara isso mais ou menos, agora a partir daí é muito complicado para os idosos encararem uma videoconferência ou uma... quando não estão bem então, acho que é muito complicado o terem que sair como têm com máscara, o terem...os netos não poderem dar os abraços, não terem aquele apoio uh...normal que há, haver sempre uma desconfiança... ora vem lá uma vizinha, não se pode, não se faz, não... há e depois não haver o apoio, das das... entidades, porque por exemplo, eles 'tarem no centro de dia, não há psicólogos, não há ninguém que pergunte se estas pessoas estão bem porque, eu por acaso, os meus pais se calhar não sentiram tanto porque é...têm família, mas por exemplo, sei de outros idosos que ficaram em isolamento e psicologicamente ficaram muito pior e fisicamente também! Portanto teve que, hav-há um...houve aqui um descontrolo muito grande

**E-Sim, uma mudança muito, muito grande nessa parte**

**P6-** Sim, sim!

**E-Psicológica. Hum, e neste aos mais jovens, à sua filha? Houve assim mudanças?**

**P6-** Sim, olhe a minha filha, desde março. A minha filha é uma miúda muito dada, muito... pronto! Como todos os jovens, gosta muito de sair, gosta muito de tudo e... ela deparou-se, eu considero, que era mesmo medo de sair porque se calhar em... nestes meses todos saiu uma vez ou duas... e nem foi sair com as amigas, nem ir ao cinema, nada nada! Foi mesmo tipo retiro! \*risos\* é daquelas coisas que a gente chega a altura mas será que isto... não é... não acho que seja bom, não acho que seja bom, pronto!

**E-E em si, que impacto é que teve o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo e também neste contexto de pandemia?**

**P6-Uhh,** o impacto que tem é esquecer-me de mim, além de me esquecer de mim, é a sobrecarga física, psicológica, financeira, hum...tipo—é...é.... É ter que ter uma filha...ser mãe de uma filha e depois passar a ser mãe dos próprios pais, e... e...nó- e também me deparo a ser mãe do meu marido porque chegamos a uma altura que nós somos mães dos maridos \*risos\* e, e esta pandemia não veio ajudar nada. Falta de emprego, falta de...muita coisa! Que veio... pronto, tem de haver umas bases muito fortes para se aguentar alguma coisa—é muito, é muito complicado e é muito difícil gerir, muito difícil gerir!

**E-Entendo, entendo perfeitamente. Hum, há alguns fatores ou estratégias é que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados e também, em simultâneo e também neste, neste contexto?**

**P6-** Sim, sim uh as minhas estratégias são: uhhh....praticamente todos os dias a qualquer hora que possa, tirar um pouco para mim, para... parar para fazer uma meditação, uma música, nem que seja só um bocadinho, nem que vá para a casa de banho para me fechar e faço alguma coisa para mim, para ver que estou, eu estou, 'tou tou bem, tenho de ficar bem senão não consigo uh... estar com os outros pronto, se precisar de rir, se precisar de gritar, faço-o, uhhh mas tenho momentos...maus como toda a gente e hum... e pronto, que que.... Custam, mas tento, tento o possível dar um passeio ou no campo, ou na praia ou num sitio qualquer mesmo que seja sozinha, que consiga, fugir...do...de alguém, pronto.

**E-Hum, e quais são os recursos que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação?**

**P6-** Uh... portanto... gostaria de ter apoio... psicológico, tanto para os utentes que...pronto para os idosos com quem estou, como para a parte da adolescente, porque



também acho que era importante, porque os adolescentes também nesta fase também precisavam e não...não há nada. Uh...eu acho que era muito importante a parte de... psicológica, que acho...muito muito importante. Mais... não me estou a lembrar \*risos\* não sei, alguma coisa!

**E-‘tamos mesmo, mesmo mesmo no final. Esta vai ser a última questão, Que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais, aqui a duas gerações?**

**P6-** Olhe em primeiro lugar, é muito...é muito gratificante saber que dispensamos o nosso tempo a alguém que também o dispensou para nós, uh, eu ainda há poucos dias fiz uma publicação num grupo de... de amigas, e disse: que esta pandemia trouxe muita coisa má, muita coisa má, acredito que sim! Mas se não fosse esta pandemia eu não estava a 90, a 100% com os meus pais, com o meu marido, com a minha filha, se calhar, em 47 anos, se calhar nunca tinha feito tantos jogos, uhh jogos parvos, alguns de jogos de caixa, alguns jogos de qualquer coisa com os meus pais, com a minha filha, se calhar nunca tinha tido, se calhar nunca tinha tido tanto tempo para falarmos... ou para discutirmos! Ou para... seja o que for! Pronto, para fazer alguma coisa, uh agora para é bom, estes momentos acho que é bom mas a pessoa tem de estar fisicamente estável, tem de estar financeiramente estável porque NÃO se consegue apoiar as pessoas de quem mais amamos quando estamos mal financeiramente, porque o dinheiro não é tudo, mas sem dinheiro nós não os conseguimos ajudar porque hum... a sociedade não tem alternativas gratuitas e as coisas são... temos de ver que as coisas são muito... são tudo caro! São tudo... não... pronto, eu até gostava imenso de dar fisioterapia aos meus pais, gostava imenso de conseguir dar uhh... terapia ocupacional, pronto, faço um bocadinho de tudo, tenho alguns conhecimentos mas não se consegue fazer milagres e é nessas coisas que podia... fazer mais, pronto. É assim

**E- Pronto, muito obrigada pela sua participação.**

**P6-** De nada!

**Entrevista- P7**

**E- Podemos começar, pronto esta investigação vem no âmbito da minha “Dissertação” de mestrado em psicologia clínica e da saúde na Universidade da beira interior. Cujo tema é o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich em contexto de pandemia Covid 19” e é um estudo qualitativo. Hum...a Geração Sandwich (GS) são pessoas que prestam cuidados simultaneamente a duas gerações distintas, ou seja, podem ser pais, familiares ou amigos envelhecidos e os filhos que podem ser crianças, podem ser já adultos mas que por exemplo ainda não tenham uma independência financeira**

**P7- E que necessitam também de apoios ou cuidados, exatamente**

**E-Exatamente, exatamente. Por isso mesmo, o estudo tem dois objetivos principais, que é: avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores da geração sandwich.**

**P7- Sim**

**E- Mais uma vez agradeço a sua participação**

**P7- Ora essa, é um gosto!**

**s- Também, afirmo que o tratamento de dados será só mesmo utilizado para a dissertação ou para artigos científicos futuros, por isso mesmo existe uma proteção, há algumas perguntas sociodemográficas mas nunca será identificado nem o nome, nem a sua identidade completa**

**P7- Sim, sim**

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E- Então podemos começar já com a entrevista, está assim dividida em alguns subtemas, eu vou assim fazendo uma quebra entre alguns temas para ir explicando assim um bocadinho**

**P7- Sim**

**E- Então, qual é a sua idade?**

**P7- 40**

**E-E a sua profissão/trabalho?**

P7- Psicóloga

**E- Muito bem e qual o seu nível de escolaridade ou habilitações?**

P7- Mestrado

**Cuidados prestados aos filhos**

**E- Muito bem, agora esta parte é mais relativamente aos cuidados prestados aos filhos, quantos filhos tem?**

P7- 2

**E-E Qual é a idade dos seus filhos?**

P7- O mais velho tem 8 e tenho uma pequenina com 3

**E- Muito bem, E qual é o tipo de cuidados e apoio que dá aos seus filhos?**

P7- Hum o banho... enfim, mais com a pequenina é mais banhos, alimentação, hum... as brincadeiras, hum... o acompanhamento em consultas médicas, hum basicamente é essas questões

**E- Muito bem. E tem algum tipo de ajuda /apoio nos cuidados que presta aos seus filhos?**

P7- Hum, o marido

**E- Sim, portanto esse suporte, essa ajuda é 24 horas, todos os dias, certo?**

P7- Sim, sim, fora o tempo que a pequenina está na escola ou o mais velho está em casa, também por causa da situação da pandemia, começou com a tele escola e tem passado mais tempo em casa, a pequenina já regressou ao infantário mas depois em casa sou só eu e o meu marido que tratamos deles

**Cuidados prestados aos idosos**

**E- Hum, hum, ok. Pronto, agora esta parte a seguir é referente aos cuidados prestados aos idosos, de quantos idosos cuida?**

P7- 1

**E-E qual a idade do idoso que cuida?**

P7- É da minha mãe que tem 70

**E- 70 anos**

P7- 70 anos, sim

**E- Ia-lhe perguntar qual é o vínculo já percebi que é a sua mãe**

P7- É mãe, exatamente, sim sim.

**E-Hum...E a sua mãe possui algum tipo de doença física ou mental?**

P7- Hum, na- ela tem um problema, neurológico, que é uma distonia, são distonias focais, portanto ela é acompanhada numa consulta em Coimbra em que periodicamente, de 3 em 3 ou de 4 em 4 meses vai fazer uns exames na clínica porque o que acontece neste tipo de situação é que é uma doença que afeta o músculo da, das pálpebras portanto, embora a visão funcione, funcionalmente acaba por ser limitado porque as pálpebras não funcionam uh, o que acontece é que as pálpebras caem portanto dificulta bastante a a...visão, portanto a minha mãe faz estas consultas com frequência hum... mas pronto, sendo uma situação hum... da visão, impede muitas situações do dia a dia que ela faça determinadas atividades

**E- Hum hum, entendo e qual é o tipo de apoio que lhe costuma dar? Por exemplo, algumas tarefas ou assim**

P7- Exatamente. É assim, o apoio que, o que é prestado uma vez que existe esta dificuldade, que a minha mãe também tem algumas aterososes, também tem alguns problemas próprios da idade não é mas que tem alguma dificuldade em termos de locomoção e portanto o apoio acaba por ser ou... nós fazemos as compras, eu e o meu marido e levamos-lhes as compras a casa porque ela não tem condições de sair. O acompanhamento também em...consultas, em geral eu também vou com ela porque, principalmente quando tem de se deslocar a coimbra porque ela, pronto, como tem aquele problema da visão não tem possibilidade de se deslocar sozinha, por exemplo o pagamento das contas também somos nós que fazemos, hum... ir à farmácia buscar qualquer coisa também somos nós que tratamos porque ela é independente em termos de... ela faz a sua própria alimentação, faz a higiene, nessas questões é dependente mas como não sai, independente aliás mas como não sai, portanto, tudo o que envolva situações no exterior, portanto, sou eu ou o meu marido que tratamos por ela

**E- Sim, sim. Pronto uma das questões que lhe ia perguntar é como é que, como é que avalia o grau de dependência da sua mãe?**

P7- Hum... é assim, ela não é totalmente dependente, não é porque ela vive sozinha e faz as coisas dela hum, sozinha. Pronto, aqueles cuidados... ainda está perfeitamente orientada, portanto sabe ter os cuidados que ela própria precisa mas tem esta dependência em tudo aquilo que envolva deslocamentos ao exterior por causa do problema

da visão e das asteroses mas aqui o que poderia avaliar hum... numa escala por exemplo, Sofia?

**E- Hum, é qualitativo, é como avalia mesmo...**

**P7-** Algo dependente, diria algo dependente, muito não

**E- Hum hum e diga-me uma coisa, quantas vezes por semana presta esse suporte, essa ajuda?**

**P7-** É assim, nós vamos lá pelo menos uma vez por semana, às vezes é mais do que uma vez por semana porque é preciso uma consulta ou ir à farmácia buscar qualquer coisa ou alguma situação das compras que entretanto não nos lembrámos ou que ela não se lembrou logo e temos de nos deslocar durante a semana mas pelo menos uma vez por semana vamos, às vezes duas, três, depende também do que for preciso nessa semana

**E- Hum, muito bem e há quanto tempo presta esses cuidados?**

**P7-** É assim foi... porque quem a tratava geralmente estas questões, uma vez que a minha mãe já tem esta doença há alguns anos, quem tratava destas questões era o meu pai. Entretanto depois o meu pai também teve um problema de saúde e faleceu acerca de uma ano e meio

**E- Sinto muito...**

**P7-** Mas na fase final, portanto a doença do meu pai, então aquela faz foi mesmo a mais complicada porque os nossos filhos eram mais pequeninos e depois o meu pai que era quase o cuidador da minha mãe fica também doente e nessa altura foi muito mais complicado e nós íamos lá a casa praticamente todos os dias e às vezes até mais do que uma vez por dia, porque o meu pai depois também ficou bastante doente. Nessa altura, portanto, o apoio à minha mãe... talvez há cerca de 2 anos, 2 anos e meio

**E- Sim sim**

**P7-** Embora nessa fase inicial tenha sido cumulativo com o apoio à minha mãe e ao meu pai, pronto depois após o falecimento do meu pai só o apoio à minha mãe, mas talvez há cerca de 2 anos, 2 anos e meio.

**E- Ok ok, e recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta?**

**P7-** Não, não! Vou fazendo entre eu e o meu marido mas nós vamos, não temos mais ninguém que trate das coisas

**E-É um apoio mais informal, neste caso**

P7- Sim, sim

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E- Pronto, agora parte da entrevista é mais referente a um fator mais específico que é a experiência de vitalidade subjetiva**

P7- Sim, sim

**E- É mais virado para si, neste caso a sua experiência de vida, de vitalidade, vai tudo andar um bocadinho à volta disso... Hum como é que se sente em termos de vitalidade/energia?**

P7- Hum... É assim, às vezes, também depende mas às vezes sinto um pouco cansaço com esta situação embora, lá está, quando foi, se nós tivéssemos feito a entrevista há 2 anos atrás... era muito mais distante do que tem sido neste momento, porque, hum...porque neste momento também vamos dividindo as tarefas, digamos assim, entre eu e o meu marido, que ele também me ajuda bastante com esta questão da minha mãe mas pouco cansativo, não muito também

**E- Hum e sente entusiasmo?**

P7- Sim, sim

**E- Em relação a alguma coisa específica?**

P7- O entusiasmo?

**E- Sim sim**

P7- Hum, principalmente em relação aos meus filhos

**E- Hum, bum muito bem. E como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

P7- Muito! Muito entusiasmada

**E-E em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta ao que a rodeia?**

P7- Eu acho que também muito!

**E- Muito entusiasmada**

P7- Sim, sim

**E- E diga-me uma coisa, o que é que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P7-** Hum... a minha parte profissional porque estou a iniciar um novo desafio profissional que neste momento me tem entusiasmado muito mas também a relação com os meus filhos, pronto temos uma relação familiar muito próxima e...portanto, no nosso contexto e...também é uma situação que me entusiasma bastante

**E-Muito bem e quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P7-** Como? Não compreendi, desculpe

**E- Quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P7-** Ah! Hum...Eu acho que é boa! Embora às vezes haja momentos de cansaço mas, mas consideraria boa

**E-Hum e como se sente em relação a cada novo dia?**

**P7-** Bem

**E- Bem. Quer explorar mais?**

**P7-** Hum, sinto-me bem, acordo cedo, a pequenina também acorda cedo, sorridente e pronto, é sempre aquelas coisinhas, aqueles pormenores pequeninos que também dão ânimo e... depois pronto, como lhe tinha dito, também estou a iniciar um novo projeto profissional que também me entusiasma hum, portanto também me sinto satisfeita com... com as condições que tenho neste momento na minha vida e é uma situação que também me causa satisfação

**Impacto da Situação de Pandemia**

**E- Sim sim, muito bem. Pronto, estamos quase a finalizar esta, esta parte que...**

**P7-** Esta parte

**E- Esta parte que lhe vou perguntar já é mesmo a última que é o impacto desta situação de pandemia. Esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Por exemplo, desde que se iniciou em março, tem havido mudanças, na forma como lida com a sua mãe, neste caso?**

**P7-** Sim, sim, provocou porque na altura, portanto, quando foi no início da pandemia tinha outra atividade profissional, porque na altura eu fiquei em teletrabalho portanto o que aconteceu foi que ali talvez durante dois meses, mais ou menos, a minha mãe acabou por ficar muito mais isolada porque o meu marido como saía, portanto, era ele que... era ele que trabalhava fora portanto, continuou, pelo menos na primeira fase da pandemia,

ele continuou a deslocar-se ao local de trabalho e então era ele que ia às compras, portanto as saídas eram feitas por ele porque no início não sabíamos muito bem com o que estávamos a lidar e tínhamos algum receio daquela situação, portanto eu como estava em teletrabalho e os pequenitos também ficaram com a escola, eu estava mais tempo em casa com eles e era o meu marido que saía e que depois fazia aquela desinfeção toda e tinha aqueles cuidados. Nessa parte era apenas o meu marido que se deslocava e portanto a casa da minha mãe para levar as compras, fazer os pagamentos, era ele que tratava dessas questões hum.. por vezes, falava, mesmo a relação com os netos, por vezes falavam através do *whatsapp*, a minha mãe também nunca esteve muito habituada às novas tecnologias e era uma coisa que lhe fazia um bocadinho de confusão mas foi uma fase que foi mais dura porque... foram dois meses em que ela esteve sempre ali fechada em casa, não via ninguém e ela própria verbalizava. Porque ela de vez em quando ainda saía, saía só para sair à rua para despejar o lixo e voltava para casa e lá está, por causa da visão ela também não tinha muitas condições. Mas mesmo às vezes entre vizinhos iam falando e naquela fase não, as pessoas fecharam-se mesmo hum, depois ela manifestava, muitas saudades dos netos porque tínhamos sempre aquela rotina porque ao fim de semana íamos sempre ter com ela lá a casa e sentimos que de facto houve alguma dificuldade porque de facto houve consultas que foram adiadas, houve algumas situações que.... Deixaram de funcionar da maneira que funcionavam antes e eu penso que para ela, é assim em termos dos cuidados prestados, os cuidados eram prestados na mesma porque o meu marido levava-lhe as compras na mesma, fazíamos-lhe os pagamentos das contas, portanto tratávamos de todas estas questões mas a parte emocional ficou bastante afetada durante esse período embora os cuidados... portanto, aquela parte mais básica digamos assim hum... estivesse garantida

**E-Sim e relativamente aos seus filhos, houve mudanças também na... relativamente a esta situação de pandemia?**

**P7-** Houve hum hum... mudança, é assim aquilo que eu senti que às vezes era mais difícil de gerir, como eu estava em tele trabalho e o meu marido numa primeira fase trabalhou mas depois ficou em lay off, mas nas primeiras semanas ele trabalhou e como tinha o mais velho em tele escola e a pequenina não tinha escola, às vezes era mais difícil gerir aqueles momentos em que eu estava a trabalhar, é que eu tinha uma atividade profissional que tinha mesmo de estar ligada ao que estava a fazer, não podia ter momentos em que desligava do trabalho para poder cuidar deles, às vezes o meu marido tinha que se ausentar e eu ficava com os dois em casa, estava o pequenino a ver as aulas na tele escola ou através das aulas zoom que os miúdos tinham com os professores da escola e sabia muito bem que disparate é que a pequenina estava a fazer porque às vezes



não era fácil estar ali a controlar tudo e foi uma fase mais desgastante, embora, portanto, por vezes era uma situação excepcional, não era sempre que isto acontecia, mas foi mesmo os momentos piores, depois o meu marido também acabou por ficar em lay off e também estava em casa e portanto também ia acompanhando mais os meninos

**E- Sim, sim, claro. E que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo e neste contexto de pandemia?**

**P7-** hum, é assim, nesta fase...eu sinto apesar de tudo que antes da pandemia, embora o foco do estudo não seja esse, mas na altura, portanto, quando foi há dois anos atrás às vezes via e tinha amigas que às vezes quando tinham mais trabalho podiam deixar os netos com os avós, eu não tinha essa possibilidade e sentia-me, mesmo nesta questão em que por exemplo às vezes havia mais, mais dificuldade em gerir porque eu estava em teletrabalho, o meu marido também tinha que se deslocar, o pequenino também estava em aulas e eu não tinha a quem deixar os meus filhos e às vezes sent- porque a minha mãe também precisava e porque também ela estava sozinha, ao mesmo tempo acabava por ser esgotante porque era uma situação que nós não podíamos controlar de maneira nenhuma e não conseguíamos dar hum... a volta de outra maneira pois, eu tinha algum receio, o meu filho mais velho como tem asma também tínhamos algum receio que ele também pudesse apanhar o vírus e das consequências que podia haver por ele ter asma, a minha mãe por pertencer a um grupo de risco por já ter alguma idade e como o meu marido depois também saía, também tinha receio que ela pudesse apanhar o vírus e portanto sentíamos que estávamos ali às vezes a cuidar dos nossos, dos mais pequeninos e dos mais velhos mas também sem saber muito bem se estávamos a fazer as coisas bem, às vezes até achávamos que estávamos a exagerar, se calhar não é preciso tanta coisa e se calhar até podíamos ir lá mais vezes a casa humm é uma situação de muita incerteza e é uma situação de alguma angustia porque também podemos hum... estamos a gerir a situação da melhor maneira e tendo em conta o bem estar e a preocupação que havia e que há com a doença, sem sabermos também qual o impacto que pode ter

**E- Pois, sim, é compreensível mesmo**

**P7-** Sim, Sim...

**E- Hum e existem alguns fatores e estratégias que a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo e no contexto de pandemia?**

**P7-** Hum... sim há algumas.... Estratégias, é assim nós acabámos por usar sempre, por exemplo a videochamada, depois a minha mãe começou a habituar-se mais, através do *whatsapp* principalmente, fazíamos a videochamada era uma forma de pelo menos eu cortar aqueles momentos em que não nos víamos diretamente e depois nós criámos aqui

este esquema, digamos assim, quando foi mesmo naquela fase do início do confinamento que... do meu marido, portanto, como era ele saía de casa, conforme levámos a cancelar que as pessoas que estivessem melhor que saíssem e achámos que desta forma havia uma probabilidade maior de apanharmos o vírus portanto o facto de termos criado este esquema já que era ele que saía para trabalhar, já que era ele que ia às compras e era eu que ia levar as compras, depois fazíamos sempre a desinfeção porque desta forma achámos que “será que estamos a expormo-nos menos a nós lá em casa” mas de certa forma garantíamos a mesma os cuidados à minha mãe portanto era uma forma de tentarmos ir gerindo estas questões

**E- Hum e existem alguns recursos que não tenha e que gostaria de ter para lidar com esta situação?**

**P7-** Neste momento, portanto tão... atual, penso que não porque hum... porque a minha mãe é autónoma, portanto nas atividades de vida diária que ela faz portanto ela tem autonomia, é uma pessoa que ainda está consciente e orientada, tanto que ainda não exige outro tipo de cuidados portanto para já é uma situação que conseguimos ir gerindo com os recursos que nós temos

**E- Sim, sim. Pronto, estamos mesmo a finalizar questão que lhe vou fazer é mesmo a última, que é que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?**

**P7-** Hum... eu acho que é positivo, em termos de experiência e também em termos de valores que passamos para os nossos filhos, porque por vezes eles também dizem “pois também é preciso levar as compras à avó porque a avó não pode sair de casa” eu acho que essa parte, também é uma parte importante, que tem a ver também com o que lhes podemos transmitir, a questão também do respeito e do afeto, do carinho que também temos de ter pelas pessoas mais velhas porque, principalmente o meu filho mais velho, hum ele esteve muita vez em casa dos avós e a minha mãe também passou muitas noites sem dormir também para tomar conta deles por exemplo! E se calhar também é uma forma de nós agora podermos retribuir às pessoas mais velhas hum... portanto todo o cuidado que ele tiveram connosco e nós agora podemos retribuir o cuidado. O facto de ser em simultâneo é uma forma também de de, se calhar os pequeninos poderem perceber que eles precisam de cuidados mas avó também precisa hum e ter também essa questão de de do respeito e de compreenderem que também há outras necessidades e certos apoios que as pessoas também precisam de ter embora sejam apoios diferentes não é e são fases diferentes mas que necessitam igualmente de apoio, talvez seja essa hum... por acaso nunca tinha pensado no assunto \*risos\* mas penso que talvez essa seja

de facto a grande vantagem é a part- se calhar a solidariedade intergeracional que se vive, não é porque acabam por ter ali dois polos que precisam de cuidados mas que ao mesmo tempo também compreendem que a outra parte também precisa de cuidados porque às vezes o meu filho mais velho e a pequenina não compreendem essa situação mas depois o mais velho diz “ai pois é preciso de ir a casa da avó levar as compras!” assim como a minha mãe às vezes também tinha a preocupação com eles “ai o menino é asmático é preciso ter cuidado para ele não se expor” e acaba por haver esta solidariedade intergeracional que eu acho que é importante também

**E- Sim, sim. Pronto, muito obrigada pela sua participação**

**P7-** Ora essa, espero que respondi a tudo...

**E- E respondeu sim**

**P7-** Pronto, se eu puder ajudá-la em mais alguma questão, Sofia, disponha está bem, fica com o meu contacto, alguma situação poderá ligar está bem?

**E- Muito obrigada e também boa sorte para a sua vida pessoal e profissional, para o seu projeto**

**P7-** Obrigada Sofia, obrigada! Desejo-lhe boa sorte e tudo de bom e pronto, que corra tudo bem com a tese também tem uma orientadora excelente, a professora Marina

**E- Sim, sim, é verdade**

**P7-** Então está muito bem entregue, Sofia, está muito bem entregue mesmo!

**E- Se quiser depois também lhe posso enviar a tese para depois ver o resultado final se quiser**

**P7-** Por acaso tenho curiosidade, sim. Tenho curiosidade depois de ver. Pronto Sofia, desejo-lhe um ótimo trabalho, tudo de bom!

**E- Muito obrigada!**

## **Entrevista- P8**

**E-- Vamos começar então a entrevista, está dividida por alguns subtemas. O primeiro é a caracterização sociodemográfica, por isso pode-me dizer: qual é a sua idade?**

**P8-36**

**E-- 36. Uhh e a sua profissão ou trabalho?**

**P8-** É assim, eu 'tou há 3 anos quase sem trabalhar porque vim cuidar dos meus pais mas eu era segurança no aeroporto.

**E-- Ok, muito bem... e o seu nível de escolaridade ou habilitações?**

**P8-** 12<sup>o</sup> ano

**E-- Muito bem. Uhhh agora relativamente ao cuidado dos seus filhos, certo? Que é outro subtema. Quantos filhos tem?**

**P8-** Tenho duas

**E--E qual a idade das suas filhas?**

**P8-** Uma tem 7, vai fazer 8 para o mês que vem e a outra tem 11

**E--Muito bem. E que tipo de cuidados ou apoio dá às suas filhas?**

**P8-** É assim, elas são independentes, não é? Não têm nenhum problema de saúde nem nada, são independentes. É a responsabilidade de qualquer mãe de cuidar delas e... tratar que nada lhes falte, não é? E dar-lhes educação, saúde, essas coisas.

**E-- Então, se descrever assim mais especificamente, por exemplo algumas tarefas... para as suas filhas**

**P8-** E-im, é assim, elas, pronto, são saudáveis, não é? Não têm qualquer tipo de problema, eu neste caso sou cuidadora mais da minha mãe, que ela sim precisa de de... mas das minhas filhas é assim... pronto, eu deixei de trabalhar para cuidar da minha mãe e as minhas filhas acabam por... hum... por levar um bocadinho por tabela, não é mas, no geral elas têm uma vida normal, como qualquer criança. Tenho que lhes fazer o almoço, o jantar...não é? Ajudo-as a tomar banho, agora já nem tanto, que elas já estão a ficar grandinhas. Hum...pronto, ter alguma atenção aos deveres, ao estudo, essas coisas mas nada... felizmente... nada de especial, não é?

**E--Muito bem, e tem algum tipo de ajuda /apoio nos cuidados que presta às suas filhas?**

**P8-** Não, sou eu que trato de tudo.

**E-- Pois. E o suporte, neste caso o suporte, a ajuda o cuidado, acaba por ser quantas vezes por semana?... Todos os dias? P8-** \*inspira\*, é assim, normalmente estou sempre sozinha em casa. Eu tenho um marido mas quando eu deixei de trabalhar, nós trabalhávamos os dois em Portugal, não é? Com ordenados quase o ordenado mínimo, não era bem mas era quase. E depois quando eu tive de deixar de trabalhar para cuidar dos meus pais ele decidiu despedir-se do trabalho que tinha e foi trabalhar para Espanha, para as obras. Então é assim, eu 'tou praticamente sozinha com elas as três uhh e ele só vem uma vez por mês, assim um fim de semanazito, pronto e é quando tenho assim mais algum tipo de apoio...Uh é assim! E-e eu precisar de algum tipo de apoio, dá! Uhhh, eu vivo num meio relativamente pequeno, consigo sempre pedir a algum familiar, pronto, se eu 'tiver uma saída, qualquer coisa, há sempre alguém que ajuda... só que é sempre aquelas coisas...é assim, ajudam... uma vez, ou... ninguém está... percebe? Normalmente estou sempre sozinha com elas e sou eu que faço tudo.

**E-- Lá está, o cuidado acaba por ser todos os dias, então? Não há assim, por exemplo, irem para casa do pai em Espanha ou assim, pois não?**

**P8-** Não, não não não.

**E-- É sempre consigo?**

**P8-** E-im. Nada disso...

### **Cuidados prestados aos idosos**

**E-- Muito bem. Agora relativamente aos cuidados com a sua mãe, com os idosos, cuida apenas da sua mãe? Nesse caso?**

**P8-** Agora sim. Na altura quando deixei de trabalhar foi por causa da minha mãe, porque ela estava com... pronto, estava a ficar num estado mais avançado de Alzheimer e estava numa fase extremamente agressiva, mesmo! E então na altura o meu pai é que estava aqui com ela só que não estava a conseguir lidar com a situação, quer dizer, eu... 'tava mesmo a ver que qualquer dia... ia-me acontecer aqui aqueles casos que vemos às vezes nas notícias, do cuidador velho que já não aguentava mais e matou a esposa e suicidou-se. Estava mesmo a ver que qualquer dia acontecia aqui o mesmo. Então eu vim para, para dar apoio ao meu pai, hum, porque ele também já era idoso, não é? A ajudar a cuidar da minha mãe. Entretanto, o meu pai estava já com uma depressão terrível,

acabou por... coitado! Apareceu-lhe um cancro também, no fígado também e... então eu 'tive durante 9 meses, que foi o tempo que ele durou, eu cuidei dos dois. Uh, depois ao fim de nove meses, o meu pai faleceu e eu fiquei a cuidar da minha mãe. Agora quase há dois anos que cuido só da minha mãe. A nível de cuidar de idosos.

**E-- hum hum, muito bem.E qual é a idade da sua mãe?**

**P8-** A minha mãe tem 70 e... 78, vai fazer 79 anos este ano.

**E-- uh.. tinha-me referido que a sua mãe tem alzheimer, tem mais algum tipo de doença física ou mental?**

**P8-** Não! Ela...Ela é assim, por acaso sempre foi uma pessoa saudável, ela de saúde está ótima! \*risos\* Não tem mais nenhum problema. Os problemas todos que ela tem é tudo derivado, por exemplo, ela aqui há 1 mês, acamou mais ou menos, há 1 mês, mais ou menos acamou. Uhh não é que ela andasse, antes disso mass não é? Ainda conseguíamos mexer com ela, eu ainda conseguia mexer com ela. Agora... Mais ou menos há um mês para cá, já não consigo! Ela já não ajuda mesmo nada, deixou de andar...uhh pronto, não é que tenha algum problema nas costas nem nas pernas mas é mesmo, tudo o que ela tem é mesmo tudo derivado da doença dela.

**E-- E-im sim. Entendo. Então nesse caso, o grau de dependência seria... como é que seria? E-eria mais elevado talvez?**

**P8-** Ai é 100%! É 100% A minha mãe não faz...neste momento, é assim, ela...já para aí há 2/3 anos que pronto, a demência dela é muito elevada mas agora ultimamente é mesmo... ela não... ela nem a comida leva à boca, brinca com a comida quanto muito mas não tem noção que é para comer ou às vezes 'tá a pegar no lençol e está a tentar comê-lo, quer dizer, não tem noção de nada mesmo...

**E-- Já é mais avançado. Também lhe ia fazer uma pergunta já a seguir, que é: que tipo de apoio costuma dar, nomeadamente as tarefas ou ajuda que costuma dar à sua mãe**

**P8-** É assim eu faço-lhe tudo! Desde o banho, desde a muda da fralda, a alimentação... tudo, tenho de ser sempre eu a fazer tudo. Agora há pouco tempo consegui o apoio do centro de dia aqui da minha terra. É que é assim, eu com duas crianças é complicado lidar com a minha mãe. Porque a minha filha mais velha era a minha ajuda, era o meu braço direito, era ela que me ajudava já a mudar a minha mãe. Ela segurava nela e eu fazia, não é? O trabalho. E-ó que é muito complicado porque ela com 11 anos não tem aquela força que é necessária, não é? Já muito fazia ela! E então eu, pronto, acabei por conseguir ajuda do centro de dia eles agora vêm todos os dias da semana de segunda à

sexta, vêm cá de manhã E fazem a muda da fralda e dão-lhe um banho, ou seja a minha vida agora está muito mais facilitada \*risos\* Por que eu quando chego à tarde por exemplo... e pronto não é? olhe cuidado dela o dia todo, quando chego à tarde só lhe mudo a fralda, não preciso ter de estar com aquele trabalho a dar-lhe banho, aquela uhh... aquele esforço todo porque tenho o apoio do centro de dia, mas foi agora recente. Há 3 semanas mais ou menos.

**E--Ok, também era uma das perguntas, se era algum tipo de ajuda, se... se recebia algum tipo de ajuda ou ou... nesse caso é o centro de dia... então quantas vezes por semana presta o suporte, todos os dias não é?**

**P8-** Eles vêm todos os dias, é normalmente....  
**E-- Não, a senhora, a senhora!**

**P8-** É assim a gente escolhe, a gente escolhe o apoio mediante a possibilidade e mediante o que é necessário por exemplo, elas aqui em minha casa vêm todos os dias, todos os dias vêm mudar a minha mãe de manhã e dar-lhe banho mas não fazem mais nada. Mas eu sei de casos em que por exemplo as senhoras do centro de dia fazem a limpeza à casa, lavam a roupa... por exemplo aqui na minha casa não é necessário porque eu posso fazer isso, não é? Mas em casas de pessoas mais velhinhas, às vezes marido e mulher já velhinhos, eles fazem a limpeza... pronto fazem o que for necessário dentro daquela casa, mediante o contrato que tiverem, não é?

**E-- E-im, claro claro! Nesse caso o suporte que a senhora dá é todos os dias, à sua mãe? É sempre?**

**P8-** É é!

**E-- Pronto, ok.**

**P8-** É, no meu caso é

**E-- Há quanto tempo é que presta esses cuidados à sua mãe? Dois anos, tinha-me dito?**

**P8-**No centro de dia? Aqui em casa?

**E-- Não, a senhora, a senhora!**

**P8-** Ah eu! Ah eu já faz, já quase há três- é assim! Eu há três anos quase, há quase três anos que deixei de trabalhar e que não ponho os pés no meu trabalho mas eu antes disso, vivia constantemente em baixas. Porque a situação aqui, é assim, eu não tenho irmãos, eu nasci tarde, os meus pais tinham muita dificuldade em engravidar, eu nasci tarde e

então não tenho irmãos, e quando a situação começou a descambar, não é? Porque as coisas não estavam bem, o meu pai estava mal, não conseguia, psicologicamente, já não conseguia lidar com isto, e então é assim, enquanto eu pude, enquanto a segurança social me deixou \*risos\* que é mesmo assim. Eu fui metendo baixas, eu estava constantemente de baixa. Eu ia trabalhar quize di- uma semana ou duas, vinha para casa, às vezes ia trabalhar um dia ou 2, tinha de voltar logo porque as coisas aqui estavam logo mesmo mal... só que é assim, eu também no... é assim, pronto... tentei sempre conciliar com o trabalho porque nós nunca pensámos “olha vou deixar de trabalhar e vou cuidar dos meus pais” Não! Quer dizer, foi uma coisa que foi acontecendo. Eu, epa, as coisas não estavam aqui bem, eu metia baixa, eu ia trabalhar mas “ah e qualquer coisa vocês ligam logo”, eles ligavam, no dia a seguir eu voltava, voltava e estava aqui mais quinze dias, um mês, dois e depois lá ia trabalhar mais uns dias e pronto, cheguei a uma altura em que.. não é? Comecei a ser chamada para juntas médicas e pronto, não consegui, tive que na altura, comecei a ficar de baixa mas sem rendimento porque tou, neste momento não estou despedida. Porque é assim, eu tenho 36 anos e a minha mãe... é uma pessoa idosa, pode acontecer alguma coisa a qualquer momento, a minha mãe falecer e eu com esta idade não quero... como é que eu hei-de dizer? Não quero deixar aquele pássaro a voar, não é? Porque se acontecer alguma coisa eu volto a trabalhar, tenho ali o meu trabalho. É assim, eu não estou a dar qualquer tipo de despesa à minha empresa, limito-me a ir todos os meses, todos os meses tenho de ir à médica de família, ela passa-me a minha baixa de assistência à família sem qualquer tipo de remuneração, mesmo só para justificar as faltas e pronto, e olhe, já estou assim háa, há três anos, infelizmente.

### **Experiência de vitalidade subjetiva**

**E-- Então, agora vamos passar para uma parte mais... mais direcionada para si, que é uma... designa-se de experiência de vitalidade subjetiva, então vou-lhe fazer assim algumas questões, se não entender ou se quiser que eu explique, esteja mesmo à vontade**

**P8-** Ok.

**E-- Como é que se sente em termos de vitalidade/energia?**

**P8-** \*respira fundo\* \*risos\* acho que só a minha cara diz tudo \*risos\* é assim, eu ando sempre, completamente, completamente cansada, ando sempre, sinto-me esgotada completamente. Completamente, mesmo. Não me é difícil, sei lá, às vezes há assim um dia que uma pessoa até acorda assim mais... e até... tenho mais vontade de fazer mais isto ou mais aquilo em casa mas por norma estou constantemente... sinto o meu cérebro



completamente, completamente esgotado mesmo! Completamente \*risos\*! Por isso a minha energia e vitalidade é muito pouca \*risos\*

**E-- É mais reduzida. E sente entusiasmo?**

**P8-** \*respira fundo\* ... eu sinto entusiasmo porque eu sou uma pessoa muito positiva, eu vejo sempre as coisas pelo lado positivo, sei lá, as coisas quando acontecem é porque têm de acontecer e nós temos de dar a volta e... e seguir em frente e por isso... sim! E-into entusiasmo porque faz parte da minha personalidade, porque a minha vida... não me dá tanto entusiasmo sinceramente \*risos\*

**E-- Não tem assim alguma coisa...assim alguma.. relação ou assim que a entusiasme mais ou se sente entusiasmo em relação a alguma coisa, neste caso, mais específica?**

**P8-** É assim, eu tenho as minhas filhas, não é? Uh, acaba por ser uhh... aquilo que me obriga muitas vezes a levantar-me da cama e a 'tar aqui, andar aqui de pé o dia todo e... porque há dias que não apetece, não é não... pronto, basicamente são elas que me dão aquela energia que é preciso \*risos\*

**E--Muito bem.**

**P8-** E aquela garra... e a minha mãe também! Não é? Porque coitada, sou eu, se se, quer dizer sou a única adulta consciente aqui da casa \*risos\*. E-e me acontece alguma coisa, não posso, não é? Não posso, não posso, tenho de ter entusiasmo! É que as vezes é assim um bocadinho forçado ou um bocadinho... não estou natural, digamos assim

**E-- E-ím, sim, sim. Pronto, agora... estas perguntas são um pouco em relação ao mesmo tema, às vezes podem parecer um bocadinho repetitivas mas tenho que as fazer na mesma.**

**P8-** Não, não faz mal! Esteja à vontade!

**E--Como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P8-** É assim... lá está, se calhar vou-me repetir. Lá está! A minha personalidade ajuda-me a ser mais, mais empenhada, a ser mais entusiasta, porque...porque eu sou assim, de mim! Percebe? Eu rio-me por qualquer coisa... pronto, estou sempre bem disposta e pronto, é assim, acaba por... é um bocado a minha personalidade... porque é assim, se eu fosse uma pessoa mais pessimista, mais deprimida, sinceramente com este tipo de vida que qualquer cuidador tem hum...o entusiasmo é muito pouco porque nós, nós não temos... quer dizer nós encontramos, basicamente nós só encontramos barreiras para

qualquer lado que a gente se vire! É mais ou menos isto! Não é por falta de “Ah mas tu não foste lá e não tentaste!” Não! Nós vamos, nós tentamos e temos à nossa frente uma porta daquelas corta fogo que não passa por nada, pronto basicamente é isso que nos aparece quase em todo o lado e hum... lá está! E-into entusiasmo, sinto... mas pela minha maneira de ser, não propriamente pela vida que tenho, com a vida que levo.

**E-- Uhhh, pronto. E em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta ao que a rodeia?**

**P8-** E-im é assim, eu sinto-me bastante viva! Lá está uhh. Lá está, eu ‘tou aqui é para viver, é para viver! Que seja... que haja, não é? A gente tem de procurar alegria e temos de procurar... e lá está, em relação a ser ativa, acho que as minhas filhas também têm um papel muito importante nisto, porque se calhar se fosse só eu e a minha mãe, eu era capaz de, de ser bem menos ativa \*risos\* não é? Porque uhh...não tinha quem me puxasse, não é? O meu marido não está cá, está fora, quer dizer, a gente fala com ele constantemente, estamos quase o dia todo a falar um para o outro, agora com o *Messenger*, mas hum... é complicado não é? Não tenho... sei lá, uhh perdemos muita coisa com estas histórias não é, não posso, sei lá eu antes adorava fazer caminhadas, nós dávamos imensos passeios, sei lá íamos de manhã e vínhamos à noite, são coisas que agora são impossíveis, não é, mas eu mantenho-me ativa dentro daquilo que posso fazer, ou seja, tiramos umas horinhas para isto ou para aquilo, eu nunca ‘tou parada, ‘tou sempre, mas também é o meu sistema nervoso, porque a gente se para a cabeça começa a pensar muito e então tenho de estar sempre ocupada, estar a fazer qualquer coisa, por muito que às vezes esteja tudo o caos aqui dentro de casa \*risos\* mas pronto, é um bocadinho por aí.

**E-- E-im, então e o que lhe desperta entusiasmo neste momento? Tinha-me referido as suas filhas...**

**P8-** Ah, sem dúvida! E-em dúvida, as minhas filhas... Olhe, desde que estou em casa adotei 4 cães, temos cães, temos gatos e é basicamente isso que...é assim eu sinto-me feliz no dia a dia, não vou dizer que sou uma pessoa infeliz sinceramente, lá está, porque a minha personalidade não é assim, lá está, e então eu tento-me rodear, ou seja tento-me adaptar as coisas à vida que tenho agora e a minha felicidade também tem que ser adaptada, pronto, já que eu não posso sair, passear, ir, ‘tar com os amigos e não sei o quê epa então vá lá que trazer amigos para casa! E-ão os amigos de 4 patas e ao cabo acaba por ter a minha felicidade assim

**E--Muito bem. E então quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P8-** Qual é a intensidade?

**E--Quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P8-** Lá está, eu esforço-me que seja mais intensa mas honestamente... é muito pouca! Não... não é assim muito forte \*risos\*

**E--Eu entendo e como se sente em relação a cada novo dia?**

**P8-**Eh... é um novo dia para viver! Não é? Amanhã é sempre outro dia, é sempre um novo começo...pronto é... tenho entusiasmo pelo dia que vem a seguir, não é, não é? Não é aquela coisa “Ah amanhã é outro dia!”, não amanhã é outro dia! Vão ser melhores, espere! E é aquela coisa de ser assim dia e após dia e após dia...\*risos\*

**Impacto da E-ituação de Pandemia**

**E-- Então agora vamos também para outra parte da hum... da entrevista também já estamos quase a terminar, não vai demorar muito, neste caso é relativamente ao impacto desta situação de pandemia. Esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Por exemplo, desde que se iniciou em março, tem havido mudanças, na forma como lida com as pessoas idosas, pronto nesse caso com a sua mãe?**

**P8-** No caso da minha mãe... sim, é assim claro não é? Ao início eu tinha muito medo porque é assim, a minha mãe...ela, ela estava no centro de dia, ia para lá algumas horas, normalmente era bastante gazeteira, tipo ou faltava ou chega tarde, porque eu ‘tou em casa, não é ‘tou com ela, normalmente, sei lá! Levava-a, chegava lá por volta do almoço, normalmente estava lá e eu durante a tarde ia fazer compras, ia ver qualquer coisa! Uh, desde que o lar fechou, o centro de dia fechou, ela ‘tá 24 horas por dia em casa hum é assim, claro que exige da minha parte mais atenção e mais cuidado, não é? Hum... e noto por exemplo que, lá está, eu era capaz de conseguir pegar na minha mãe, dar uma.. voltinha aqui fora, ou qualquer coisa e hum...apesar de ela estar numa fase em que já estava a perder muita força nas pernas, já estava numa fase, havia dias em que ela chegava aqui a casa quase de rastos. Mas perdeu completamente a pouca mobilidade que tinha, perdeu completamente! O facto de estar em casa tanto tempo, e eu acho que uma das coisas que a faz estar minimamente ativa a nível de cérebro é um bocado as meninas, porque as minhas filhas como andam por aqui, fazem barulho, dão gargalhadas, ela está sempre à procura da origem do barulho e ralha muitas vezes e ri-se muitas vezes com elas! Pronto, eu acho que esse fator ajuda o cérebro dela a não estar tão... tão parado, tão em baixo! Porque...senão...mudou radicalmente claro, não é... mudou tudo!

**E--E-im,relat-agora também esta mudança relativamente às suas filhas, aos mais jovens, houve mudanças ou provocou algum tipo de diferença nos cuidados?**

**P8-** E-im, é assim, elas também passaram a estar em casa 24 horas por dia, não é? Tiveram aquela situação toda da escola, que foi terrível \*risos\* foi terrível, ou seja, tinha de estar com muito mais atenção quer para a minha mãe, quer para as minhas filhas! Não é, tinha de estar constantemente atenta às aulas, à telescola, às videochamadas... uhh...principalmente a mais nova, tinha de estar praticamente a ter a aula à beira dela, porque senão...\*risos\* pronto, hum... havia muitos cuidados, no sentido que durante meses elas no, elas não saíram de casa, literalmente, elas 'tavam aqui dentro de casa, era eu que ia à rua, era eu que fazia as compras, chegava a casa desinfetava-me toda, para, para não passar nada para elas, tinha esses cuidados assim, mais a nível, é assim em relação à pandemia a maioria dos cuidados foi mais a nível de higiene. A higiene, não é, nós passámos todos a ficar mais uhh...obcecados não é? Com álcool gel sempre na mochila, sempre coisas assim

**E-- É verdade. E que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo neste contexto de pandemia?**

**P8-** É assim... não é fácil! Não é, já não é fácil...uh, mas o impacto que tem em mim basicamente é a minha sanidade mental \*risos\* ou como eu costumo dizer: a minha INsanidade mental, não é, porque não é fácil, são duas gerações completamente diferentes... a minha mãe agora uh...até é uma pessoa mais calma mas houve uma fase terrível em que ela não aceitava barulho, não aceitava as corridas, não aceitava as gargalhadas, para ela era tudo terrível, as minhas filhas são crianças, não é? Hum... têm que se rir, têm que correr, têm que brincar e houve uma altura, durante muito tempo foi muito difícil e... conciliar as duas gerações, e então isso dava cabo de mim psicologicamente, eu sentia-me.. sei lá, eu quando chegava aí às quatro, cinco da tarde, eu sentia que tinha de me ir deitar porque o meu cérebro já não dava para mais, mas não tinha que aguentar até às nove ou dez...hum, esgotou-me. Completamente. E-inceramente é, é...acho que...é... o pior é mesmo isso, porque a nível físico, a gente, não é, um dia faz mais, outro dia faz menos mas a nível psicológico isto começa a deixar mazelas que...vão ser difíceis de tratar ou de passar... não sei! Mas basicamente é isso, completamente, é esgotamento. Não é depressão, não é... pelo menos eu não me sinto uma pessoa deprimida, é esgotada! Eu sinto-me completamente esgotada, há dias que parece que não tenho forças para levantar um braço. É tudo, eu sinto que é tudo... a cabeça, ocupada, porque é difícil é! Nós temos que nos preocupar com tudo, com as condições, não pode faltar medicamentos, não pode faltar fraldas, não pode faltar... aquelas coisinhas para as meninas, não pode, quer dizer, e isso tudo... aliado ao comportamento delas, aliado...pronto, a tudo, é esgotante, é terrível mesmo, é mais isso

**E-- Uh e que fatores e estratégias é que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo e também neste contexto de pandemia?**

**P8-** É assim, eu cheguei a um ponto em que tomei uma decisão na minha vida, que é: Eu não vou ficar maluca! Vou tentar, vou...tirando a loucura natural, não é, que já todos temos, eu não vou ficar maluca a tentar pôr tudo em ordem, porque é assim, eu sou um ser humano e não consigo, então qual é a prioridade? A minha mãe e as minhas filhas! Tipo, elas têm de estar bem e tem de estar tudo bem! uhh... a seguir venho eu! Venho eu e vem o meu marido! Acaba também por levar muito por tabela nesta situação, epá e depois só em último lugar é que vem a casa, é que vem estas coisas todas, porque é assim: o trabalho é para mim e é! Não vem cá ninguém fazer nada, por isso, eu é que tenho de gerir isto e tenho de gerir da melhor forma para... é assim, eu não posso faltar com atenção às minhas filhas, não posso faltar com atenção à minha mãe, por isso, basicamente é isso. Elas são as prioridades, uh.. eu sou prioridade um bocadinho porque tem de ser, não é, porque senão quem é que vai tomar conta delas? E depois só em último caso é que vem o resto, epá eu...sei lá! Faço as minhas coisas, não é, mas tento não me preocupar nem focar, “hoje aquilo está partido, epá se der para limpar dá, senão amanhã vou lá e apanho” Não há problema nenhum

**E-- E há algumas estratégias ou fatores que a ajudam nisso? Assim...especificamente**

**P8-** É assim, é, é, não! Assim... sei lá, não faço nada de especial nem nada, é mesmo mentalizar-me que as coisas são assim e que é assim que tem de ser! E que não me vou... Lá está, não vou ficar maluca, não vou nada, porque devido a estas situações, epá... A gente, olhe, faz o que pode. E faz o máximo que pode e é mesmo por aí \*risos\*. Mas de resto não faço nada, sei lá, não faço uma meditação, não controlo respirações, tirando quando ‘tou a ter crises de ansiedade e tenho que controlar mas... mas quer dizer, não faço assim nada de especial a não ser mentalizar-me das coisas!

**E--Muito bem, e quais os recursos que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação?**

**P8-** Olhe, é assim em relação a... à minha mãe precisava de ir fazendo algumas alterações em casa para, coisas que não são muito complicadas mas que para nós são complicadas de fazer, não é, pronto sei lá, se... uma cadeira de rodas que desse para pegar na minha mãe e até pegar nela.. porque ela ainda se consegue sentar, nem que a amarrasse, para ela não cair da cadeira, mas ela consegue sentar-se e volta e meia, ponho-a no cadeirão que nós temos ali, por exemplo coisas assim, uhh sei lá, tirar a banheira e pôr um pólivan

para poder dar-lhe um banho quando acontecem aqueles “acidentes” \*risos\*. Pegar nela, metê-la no chuveiro, dar-lhe um duche, por exemplo, é uma coisa que eu não posso fazer... sei lá, uhhh mas não é nada também que não se resolva! Não é nada assim, sei lá, é o que eu digo, a gente vai vivendo com aquilo que pode, com aquilo que tem, não...

**E-- Agora, já, é mesmo a última... já estamos mesmo a finalizar que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais? A duas gerações diferentes**

**P8-** Que mais valias é que eu tenho?

**E-- Que ganhos ou mais valias considera que tem... pelo facto de prestar cuidados multigeracionais**

**P8-** Pelo facto... é assim, não sei! Que mais valias... sinceramente, é assim, se calhar a única mais valia que eu vejo no meio disto tudo é se calhar...as minhas filhas terem uma lição de vida no meio disto tudo, aprenderem que não precisamos de muito para sermos felizes, aprenderem que... não é, pelo facto de eu ter deixado de trabalhar para cuidar da minha mãe e do meu pai.. pá, acho que isso também lhes deu uma lição de alguma humildade, de deixarmos de olhar para nós para cuidar do outro quando o outro precisa e é assim, a única coisa positiva é mesmo isso porque de resto...Não...não vejo mais nada. Não tenho mais nada

---

**E-- Muito obrigada, agradeço mesmo imenso o tempo que disponibilizou. Quando a tese estiver concluída e tudo posso enviar-lhe os resultados também para ver a sua contribuição e ver um bocadinho mais**

**P8-** E-im, era giro! Olhe e obrigada eu, obrigada nós cuidadores por vocês estarem a dar alguma importância a este assunto, porque realmente é muito importante e nós estamos muito descalços, os cuidadores e os idosos e toda a gente porque é assim, aquilo que eu fiz é muito difícil alguém fazer e não se pode condenar, porque eu praticamente boicotei a minha vida, não é? Boicotei a minha vida e boicotei o futuro das minhas filhas, porque... pá mas lá está, há coisas que o dinheiro não paga e pronto, mas é muito difícil!

**E-- E nós também, é a minha dissertação, estou a tentar publicar, pode ser que depois tenha alguma visibilidade que dê algum contributo, ainda há muitos passos a dar**

**P8-** É isso, nós precisamos de muita visibilidade e as pessoas, não é as pessoas, porque eu acho que qualquer pessoa tem noção daquilo que nós fazemos, neste caso é mesmo o

governo e... epá, agilizar as coisas e...simplificar e não complicar porque é tudo extremamente complicado, é terrível... Por isso olhe, obrigada!

**E-- Obrigada eu! E mais uma vez boa sorte com tudo e muita coragem**

**P8-** Obrigada, adeus, até à próxima.

**Entrevista- P9**

**E- Está a gravar.. pronto, agora vou fazer aqui uma parte um bocadinho introdutória para perceber para quê que estou a fazer a entrevista e para que é necessário tudo isto, e tudo mais**

**P9- Tá bem.**

**E- Ok, esta entrevista vem no âmbito de um estudo para a minha “Dissertação” de mestrado em psicologia clínica e da saúde na Universidade da beira interior. E tem o tema é o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich em contexto de pandemia Covid. E é por isso mesmo que estou a pedir a sua colaboração e agradeço também mais uma vez**

**P9- Claro que sim. Ah ora essa, então!**

**E- Este estudo pretende e tem como objetivos: avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores. Uh, tal como já lhe tinha referido, pertencem à Geração Sandwich (GS) indivíduos que prestam simultaneamente cuidados a duas gerações distintas, quer seja pais, familiares ou amigos ou até crianças, adolescente e às vezes até adult-por exemplo filhos que são adultos que ainda não têm por exemplo independência financeira, por exemplo.**

**P9- Estou mesmo na sanduiche! \*risos\***

**E- Uh, ao participar, está ciente dos objetivos da investigação, aceitando assim disponibilizar as respostas unicamente para tratamento e a análise estatística. Os dados só serão utilizados para este fim, depois de forma a contribuir para a publicação da minha dissertação ou talvez até de artigos científicos futuros. E mais uma vez agradeço a sua participação.**

**P9-E eu desejo-lhe felicidades, força!**

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E-Muito obrigada! Então, a entrevista está dividida por, por alguns subtemas. O primeiro é uma caraterização sociodemográfica uh do cuidador, neste caso de si própria**

**P9- Sim sim**



**E-Portanto, qual é a sua idade?**

**P9**-Eu tenho 57

**E- E a sua profissão/trabalho?**

**P9**-‘tou a trabalhar como secretária de direção. Mas sou licenciada em direito

**E-Ok, pronto era isso que também ia perguntar**

**P9**- Sou jurista, sou jurista

**E- ... qual o seu nível de escolaridade...**

**P9**- Sou jurista

**E-...ou habilitações?**

**P9**- Sou jurista, sim. Sou jurista, sou jurista

**Cuidados prestados aos filhos**

**E- Relativamente aos cuidados prestados aos filhos, quantos filhos tem?**

**P9**-Sim, tenho uma filha

**E-E Qual é a idade da sua filha?**

**P9**- 21

**E- E que tipo de cuidados ou apoio dá à sua filha?**

**P9**- Ela ainda mora comigo, quando não está em Londres, porque ela está a estudar em Londres, não é? E quando vem de Londres, está aqui em casa. E agora com a pandemia então veio em Março e tem cá ‘tado

**E-E ela, e ela ainda está à sua responsabilidade... por exemplo financeira?...**

**P9**-Tá, tá,

**E- Ah ok. E tem algum tipo de ajuda ou apoio nos cuidados que presta à sua filha?**

**P9**- Se eu tenho algum apoio, em que sentido?

**E-Uh, peço desculpa, antes disso ainda, há outra questão que é, que tipo de cuidados ou apoio dá à sua filha? Por exemplo, financeiro, alimentar...**

**P9**- Sim, Sim, alimentar, tudo! Dormir... tudo!

**E- Uh e o tipo de ajuda é por exemplo se o seu marido, por exemplo, também ajuda nesse apoio ou um amigo**

**P9-** Eu sou divorciada, sou divorciada, não tenho marido.

**E-Ok, pronto o tipo de ajuda é mesmo nesse sentido, se tem, se tem...por exemplo um vizinho, um amigo**

**P9-** Não, não!

**E- uh e quantas vezes presta, por semana, esse suporte à sua filha ?**

**P9-** Todos os dias!

**E- Todos os dias? 24 horas por dia?**

**P9-** \*risos\* 24 horas por dia

**Cuidados prestados aos idosos**

**E-Agora relativamente aos cuidados dos idosos, de quantos idosos cuida?**

**P9-2**

**E-E que idade é que têm?**

**P9-** Uh portanto o meu pai tem 88 e a minha mãe 85

**E-E-pronto, o tipo de vínculo, são seus pais, certo**

**P9-** Pais, pais, sim

**E-Hum...e possuem algum tipo de doença física ou mental?**

**P9-** Sim. Mental, quer dizer... vamos lá ver, ele tem um problema de... rebentou-lhe uma coisa na cabeça, pronto! Neuro-neurológica e portanto tem pouca, tem pouca... movimenta-se, sim pouco. Passa mais tempo sentado e deitado, pronto. Tem uma autonomia restrita, eu dou-lhe banho, faço tudo mas não tem autonomia nenhuma

**E-Ok, pois, uma das questões também era o... como é que, avaliaria o grau de dependência dos idosos de quem cuida**

**P9-** de 1 a 10?

**E- Como é que avalia o grau de dependência, não tem que ser numérica, mesmo**

**P9-** Mas é de 1 a 10? Qual é o grau?

**E- não, não tem de ser numérica, é mesmo como avalia**

**P9-**Ah, então pronto, ok. O meu pai tem...pronto, como é que avalia? Então o meu pai tem uma dependência, como é que eu hei de dizer... depende de mim para tomar banho, depende de mim para se limpar, depende de mim para o deitar, portanto...para o vestir para ter uma certa dependência, não é? Pronto, não sei que ilação tira mas é isto

**E-Só para clarificar**

**P9-** Raramente sai de casa, portanto...

**E- Só para clarificar, a sua mãe não tem qualquer tipo de doença física ou mental?**

**P9-** Não, tem física porque ela partiu as duas ancas mas anda normalmente porque ela ficou recuperada, tem dores mas isso todos temo- é difícil tirar, mass... faz a sua vida normal, é autónoma e portanto tá bem, pronto. A partir disso ficou com uma prótese, claro que uma parte é a prótese e o outro é o osso que foi aparafusado mas... mas está bem.

**E- Ok, então a nível de dependência...**

**P9-** É autónoma

**E- É autónoma, ok. E que tipo de apoio costuma dar? Por exemplo, que tipo de tarefas costuma realizar?**

**P9-** é autónoma sim

**E- Para ambos, para o seu pai como para a sua mãe. No caso da sua mãe, é autónoma se calhar viramos mais para...**

**P9-** A minha mãe ou eu?

**E- Não, que tipo, a senhora, que tipo de apoio é que costuma dar ao seu... aos seus pais**

**P9-** é autónoma sim. Aos meus pais

**E- Exatamente, sim, sim!**

**P9-**O meu pai? Tão, é apoio...pronto de... como é que se diz? De ajuda em casa, com tudo, não é? Limpeza do meu pai, ir ao supermercado, tudo... todo esse apoio. Financeiro, o meu pai tem a sua reforma, a minha mãe tem a reforma dela, portanto, conjuga-se tudo hum...Eu sou autónoma também, em termos financeiros mas...uh pronto, estou cá em casa, fazer tudo! \*Risos\*

**E-Ok, muito bem**

**P9-** Ou seja, uh...vesti-me roupa, lavo uma roupa, deito o meu pai, levanto o meu pai, visto o meu pai, mudo a fralda, pronto, seguinte

**E- hum, uh, o tipo de ajuda...**

**P9-** Quantas vezes faço esse apoio?

**E- Sim, quantas vezes por semana presta esse apoio**

**P9-** Isso é 24 horas por dia \*risos\*

**E- Ok. Hum e há quanto tempo presta esses cuidados?**

**P9-**

**E- Hum, estava-me a dizer que presta esses cuidados desde dezembro...**

**P9-** Sim, desde dezembro, até antes! Desde novembro do ano passado até agora

**E- Ok e recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta?**

**P9-** Hum... não!

**E- Ok, hum...diga diga**

**P9-**Não... tenho uma empregada que vem de manhã todos os dias para fazer a limpeza da casa e essas coisas que são mais difíceis. Porque eu já não conseguia, então tive de pôr, portanto estar com uma empregada há coisa de um mês que vem, o dia todo não

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E- Ok, então vamos agora passar para outro subtema da entrevista que é acerca da experiência de vitalidade subjetiva, ou seja da energia, neste caso é mais virado para a sua experiência própria, algumas perguntas podem parecer repetitivas, se for o caso, diga-me apenas ou pode até repetir a mesma resposta, não há problema, hum... mas se não lhe parecer, responda da forma que achar melhor, mesmo ou se tiver mesmo alguma dúvida e tudo mais pode mesmo perguntar, esteja à vontade**

**P9-** Ok, está bem

**E- Então, como se sente em termos de vitalidade/energia? [~~“Sinto-me vivo e com vitalidade”~~]**

**P9-** Olhe neste momento tenho muita vitalidade e muita força mas é cansaço, mais o cansaço físico, portanto levantá-lo e tudo isso é muito complicado

**E- Hum.. e sente entusiasmo?**

**P9-** Sinto entusiasmo? Por um lado sim, por outro...sim, sinto, por outro, é... vamos lá ver, aquilo que eu dou a eles, já eles me deram a mim e portanto eu acho que agora, tenho de, portanto, a gente acaba por se adaptar às situações e portanto vejo isto com naturalidade e com, pronto, faz parte da vida não é. Apenas o único senão é estarmos sob o covid e não termos cuidados para mais coisas porque ninguém vem, ninguém quer, ninguém faz e portanto é mais por aí

**E- Muito bem e existe esse entusiasmo em relação a alguma coisa específica, alguma atividade?**

**P9-** hum... eu faço tudo normalmente... com naturalidade e com... pronto, venho para a frente e até com mais entusiasmo, por exemplo, gosto, por exemplo de de, sei lá...gosto quando o meu pai está um bocadinho melhor, porque aí as melhoras \*inaudível\* portanto, é isso. Mas não tenho problema nenhum em fazer o que quer que seja

**E- Ok, ia-lhe pedir só para falar um bocadinho mais alto, que o gravador provavelmente não está a apanhar, peço desculpa! Que é para captar mesmo bem a gravação se não se importar... P9-** Ahh está bem, está bem!

**E-Como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P9-** Ai neste momento, eu adoro a vida! É a coisa mais importante que a gente tem e...pronto, isto faz parte, pronto a gente tem de levar como... com serenidade e com...pronto com responsabilidade, não é, e pronto, eu adoro a vida, adoro, adoro! Não tenho qualquer problema, gosto muito \*risos\*

**E-E em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta ao que a rodeia?**

**P9-** Não percebi, agora é que não percebi mesmo

**E- Hum... aliás, como se descreve em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta ao que a rodeia?**

**P9-** Ah isso, sim, isso estou sempre. Hum... gosto sempre de ver o que se passa no mundo, gosto de ir fazer as minhas coisas, gosto de... de pronto, falar com a minha filha e saber o que se passa, para onde ela vai, portanto eu ' tou, eu nisso estou sempre... pronto, sempre pronta e ativa porque a vida é mesmo isso, a vida não pode parar!

**E-Claro, e o que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P9-** O que é que me desp-tudo! O facto de os meus pais estarem vivos, o facto da minha filha estar bem, o facto de nós termos saúde, isto pronto hum... e...poder sair, agora já posso sair! \*risos\* como é óbvio, não podia, mas agora graças a Deus já está mais aliviada e portanto já podemos fazer mais qualquer coisa, claro que o perigo está sempre subjacente mas pronto, mas estamos...temos de considerar isto agora com uma naturalidade, que isto agora a vida... ainda vai demorar

**E-E quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P9-** Olhe, sinto uma energia que vem... eu sou uma pessoa de fé e portanto... tenho muita fé, tenho muito.. sei que pronto, um dia terão de partir e portant, a vida é isto mesmo , a vitalidade está cá, a vida continua! Claro que nem quero pensar nessas alturas um dia que eles partirem mas faz parte da vida, não é? Claro que vai ser um choque mas é a vida...

**E-Hum... e como se sente em relação a cada novo dia?**

**P9-** A quem?

**E-Como se sente em relação a cada novo dia?**

**P9-** Ah olhe isto é dia a dia! Cada dia é um dia! Há dias, é tal e qual, há dias em que as coisas estão melhores e correm muito bem e há outros dias que é mais complicado mas nunca perco o entusiasmo porque isto hum... a gente tem de pensar que as coisas não têm tendência a melhorar, estão estáveis neste momento mas têm tendência a piorar, ou podem piorar de um momento para o outro mas... com naturalidade! Que a gente tem... tem de estar à espera, pronta para tudo, não é? É assim que... pronto, vejo as coisas. Não sei que lhe diga mais! \*risos\*

**Impacto da Situação de Pandemia**

**E-Pronto, agora passamos aqui para esta parte, que é a última parte da entrevista que é acerca do impacto desta situação de pandemia. Esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Por exemplo, desde que se iniciou em março, tem havido mudanças, na forma como lida com as pessoas idosas por exemplo**

**P9-** Sim, sim, sim, mudou completamente! Eu estive aqui em casa mais... mais sozinha e portanto tive de ir buscar esse apoio e foi um momento mais difícil porque tudo estava fechado, não havia comunicação, principalmente com os médicos, era tudo um bocadinho assim complicado hum.. portanto, não foi fácil! Agora hum...foi um momento muito complicado e senti-me um bocadinho a pensar o que é que isto iria dar, como todos

nós, hum... se tudo fechava, o pessoal médico, se precisasse de alguma coisa não podia, ou... aliás o centro esteve sem comunicações durante um tempo, não sei porquê e portanto eu vi-me aqui um bocadinho, claro que ia às compras, saía, fazia, tinha o cuidado de me desinfetar quando chegava a casa, de deixar os sapatos na porta, porque eles são pessoas de idade, não é? E pronto, usar máscara, usar luvas, portanto tive esses cuidados no início da pandemia quando tive em casa mas foi um momento de muito... como é que hei-de dizer, de muito isolamento! E para eles coitados, que pronto, ainda por cima verem as pessoas mais velhas com mais problemas, mais medo, pronto, mais não é, mais cuidados eu tenho tido... mais responsabilidade também mas foi um momento muito complicado, não me senti... minimamente apoiada, não me senti pronto, ajudada, pronto, parecia que o país tinha parado! \*risos\* Foi um bocado assim! A gente entende, pronto mais ou menos isso, porque parou mesmo! Quer dizer...

**E-Sim, exatamente! Hum e em relação aos mais jovens, neste caso à sua filha, pronto também provocou algumas mudanças?**

**P9-** Sim, hum sim, ela estava em Londres e veio para cá, depois estive de quarentena durante 2 semanas, portanto, no meio disto tudo: da pandemia, da quarentena e dos meus pais foi assim... complicado gerir tudo! Mas lá consegui que a miúda, pronto, é como tudo, acabamos por nos habituar às circunstâncias, não é? É um bocadinho assim, não digo que não tenho cansaço, claro que tenho, não digo que pronto, porque há momentos que estou mais contente porque ele tá bem, outros momentos que fico mais triste porque ele não está tão bem, mas pronto, isto faz parte da vida e às vezes a gente tem que... é dia a dia! E portanto, é assim que eu penso, é gerir o dia a dia. Mas naquela fase foi muito complicado, foi... eu acho que até andava mais tris- quer dizer, não é triste é... sentia mais o isolamento, não é, pronto percebeu

**E-Hum e que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo e neste contexto de pandemia?**

**P9-** Olhe, não deixa de ser, por um lado um desafio uh..por outro, é engraçado porque tem coisas giras hum...pronto, porque a minha filha é nova não é? Não sei se tem quase a sua idade mas

**E- Praticamente**

**P9-**Pois, era isso que eu calculava \*risos\* e portanto ela é uma pessoa cheia de energia hum... pronto muito para a frente e sempre pronta para tudo e portanto é engraçado e depois tenho o lado dos meus pais, que são mais calmos, mais serenos, com os problemas que têm, não é? E portanto a gente teve aqui momentos engraçados! Tivemos momentos de cumplicidade, de ajuda... de ajuda, porque ela foi acompanhando a situação dos avós

e ajuda e...e pronto, e... e... e é recíproco! Também eles gostam muito dela e portanto foi assim hum... como é que eu hei-de explicar? Hum... um equilíbrio, não é! Entre a parte juvenil, com ideias e com isto e com aquilo, e com a parte da experiência e da sabedoria dos mais velhos, portanto tudo isto hum... é engraçado, porque a gente aprende com os dois lados! Eu 'tou no meio, 'tou sandwich, aprendo com um lado e aprendo com o outro! Tem sido positivo, isso sim. E enquadraram-se bem! Porque, sempre houve uma convivência muito, muito grande entre os dois - entre a parte...do lado da sandwich mais velha e da sandwich mais nova, mas hum... pronto, tem sido, tem sido...Como é que eu hei-de dizer, hum... tem sido... foi giro, tem sido agradável, tem sido uma experi-pronto, não sei mais que hei-de dizer! Tem havido um equilíbrio! E pronto...E tem sido giro, realmente

**E-Muito bem e que fatores e estratégias é que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo neste contexto de pandemia que vivemos?**

**P9-** Estratégias, olhe, tive de arranjar muitas! Tive de me desenrascar na parte, em relação aos mais velhos vão-me pedinchando coisas que eu não sabia que era preciso porque isto foi tudo muito de repente e portanto, tive de ir aqui pesquisar, pedir cremes e pedir, portanto tive de ser auto...didata! Não é e tive de procurar soluções e portanto, depois também do outro lado hum tinha a minha filha que em computadores é XPTO, que vocês sabem muito de computadores! E portanto punha-me aqui as coisas e pesquisava e ajudava, portanto tudo isto se desenvolveu, em... portanto de um lado as coisas estavam fechadas mas através da net conseguia \*risos\* ir buscar algumas coisas, por exemplo a minha mãe fez anos em Maio e... pronto as coisas estavam fechadas, pronto, o que era grande estava fechado, as lojas e não sei quê e portanto eu consegui através da net que viessem as prendinhas, as coisitas, até minha casa graças à minha filha porque eu cá nestas coisas sou um bocadinho, quer dizer, sei, faço como toda a gente da minha idade mas aquela parte mais hum... pronto era ela que me ajudava, portanto eu, foi assim que consegui ultrapassar muita coisa, entre ajuda dela e pronto, foi isso, sobretudo em relação aos meus pais. Porque aquilo que se alterou do covid foi mais de ter medo de eles terem alguma coisa, portanto ter de ter mais cuidado, mais proteção e, portanto, foi...

**E-Muito bem e há alguns recursos que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação?**

**P9-** Oh isso gostava imenso que uma pessoa viesse dar banho ao meu pai! Por exemplo, que pronto... tanto da parte da segurança social à comissão da incapacidade que está tudo



parado, não é, se eles estavam com atraso de meses agora deve ser de anos! Não sei, acho que não vale a pena o meu pai lá ir, não sei o... está tudo parado! Portanto, isto neste momento é muito complicado hum... o quer que seja, dos serviços públicos mas... pronto, pronto

**E- Mais em termos de... de burocracia, assim sendo**

**P9-** Sim! Muita burocracia e também pouca disponibilidade de pessoas para...porque as pessoas têm medo, não é? Porque enquanto não há um tratamento e ainda não haver uma vacina têm medo de vir cá a casa e por exemplo, a segurança social não dá nada! Não dá nada no sentido de não só monetário, porque está tudo parado, como também de burocracia e de eu não encontrar nada e, porque ando também à procura dos papéis, mas isto também não tem sido sempre certo, fuido! Porque às vezes se estivesse tudo aberto era mais fácil, não é, porque ia aos sítios e agora não! Não tenho sítios para ir portanto, eles estão todos em tele trabalho e portanto é muito mais complicado, muito mais complicado!

**E-Hum, pronto, estamos mesmo a acabar a entrevista hum... esta próxima pergunta é mesmo a última, ue ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais? Ou seja, pronto, a duas gerações**

**P9-** Olhe, tenho a mais valia de lidar com duas idades completamente distintas, hum...a mais valia da idade nova que me ajuda a tirar ideias e da parte mais séria da sabedoria mas também há a parte do cansaço

**E- Claro, sim...**

**P9-** Claro, humm e portanto tudo isto conjugado, posso tirar é... gosto! É bonito, porque são as noss, são as nossas famílias, é os nossos pais e porque sabem a filha que... pronto, também tem a sua, gosta de ter a sua atenção, também dedico assim um bocadinho hum... de atenção, daquela que eu tenho, posso... e a outra hum...também do lado... dos meus pais! Pronto, tudo isto conjugado, a gente anda para a frente e pronto, tem sido proveitoso e tem sido bom, qual era a pergunta que me tinha feito? Que eu já me baralhei

**E- Hum... que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais**

**P9-** Ah! É assim, eu tenho a mais valia de ter coisas engraçadas com os meus pais, hum assim muito, hum...o meu pai não tanto mas pronto, às vezes a gente faz-o rir, hum... pronto, a minha mãe sempre disponível, também está sempre bem disponível e portanto, com calma, com serenidade, há dias muito mais difíceis, outros menos e depois tenho a

parte da minha filha que é uma parte nova, que tem ideias tem...ajuda, pronto e tudo isto é um equilíbrio, porque um pode estar mal e o outro ajuda nesse equilíbrio, portanto, do lado da sandwich mais nova, ajuda-me a contrabalançar o peso que tenho com os problemas dos mais velhos. E um alívio também, agora estou a pensar quando ela for para Londres, vai ser uma chatice \*risos\* Porque aí, vou precisar desse apoio mas pronto mas essa é a moral! A moral é bom porque eu vou buscar a força dela, tá a ver? ajuda muito na força, portanto...tem sido assim. Porque vocês na vossa idade vão todas bem dispostas e pronto, é como tudo, não é. Portanto é isso que me ajuda, é a força!

**E- Pronto, é isto. Muito obrigada mesmo pela sua colaboração...**

**P9-** Ora essa, quando quiser, qualquer dúvida, diga!

**E- Muito obrigada, mesmo! Desejo-lhe também muita felicidade**

**P9-** Muitas felicidades e depois diga como correu!

**E- Sim, eu depois até posso enviar o resultado, depois para ver como correu e tudo**

**P9-** Ah sim, gostava muito! Muito obrigada, felicidades!

**Entrevista- P10**

**E-Vou agora fazer uma contextualização também para perceber o porquê de eu estar a ligar, a fazer a entrevista e tudo mais. Hum, basicamente é uma investigação que vem no âmbito da minha Dissertação de mestrado em psicologia clínica e da saúde na UBI. E o tema é acerca da geração sandwich, que são pessoas que cuidam de duas gerações ao mesmo tempo, ou seja, podem ser pais, amigos, vizinhos envelhecidos e por exemplo os filhos, quer sejam crianças, quer sejam já adultos, mas que ainda não tenho uma responsabilidade financeira, por assim dizer. Hum... e por isso mesmo peço a sua colaboração, e agradeço mais uma vez a sua disponibilidade**

**P10-** Está bem, não há problema. Se eu puder ajudar, temos de ser uns para os outros! Não é?

**E- Claro, o estudo tem dois objetivos principais: avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores. Uh, por isso mesmo, ao participar está ciente dos objetivos, aceita disponibilizar as suas respostas unicamente para tratamento estatístico e os dados também estão protegidos, ou seja, as suas respostas podem ser divulgadas na dissertação ou em artigos científicos, mas nunca é, a pessoa nunca é identificada! Não está o seu nome nem nada, é só mesmo uma caracterização breve, por exemplo o que lhe vou perguntar a seguir que é a idade, trabalho e escolaridade, mais nada! O resto está protegido**

**P10-** Está bem, não há problema!

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E- Pronto, a entrevista está assim dividida por alguns subtemas, por isso eu também vou fazendo uma quebra. A primeira questão é acerca desta caracterização sociodemográfica, por isso qual é a sua idade?**

**P10-** 50

**E- E a sua profissão/trabalho?**

**P10-**Embora não pareça! \*risos\* Profissão? Trabalho num lar, trabalho num lar...posso dizer o nome ou não?

**E-Não, não é necessário, basta dizer qual é a profissão.Uh e**

**P10-** Só que eu, eu estou num lar mas eu estou a fazer costuras, sou costureira

**E- Hum hum, ok sim!**

**P10-** Mas estou em contacto com os idosos na mesma, né?

**E- Sim sim, é natural. E o seu nível de escolaridade ou habilitações?**

**P10-** Tenho o 9º ano

**Cuidados prestados aos filhos**

**E- Muito bem, então agora vamos passar aqui para os cuidados prestados aos filhos, quantos filhos tem?**

**P10-** Duas

**E- Duas e Qual é a idade das sua filhas?**

**P10-** Tem uma 20 e outra 23

**E- Ok e qual é o tipo de cuidados ou apoio dá às sua filhas?**

**P10-** O tipo de cuidados? Bem, para já há monetariamente, não é? Hum... e \*inaudível\*

**E- E o quê? Não percebi**

**P10-** Educação, não é? O que é que precisa de saber mais?

**E- É esse tipo de apoio, as tarefas que costuma realizar por exemplo, dentro desses aspetos que referiu agora, por exemplo**

**P10-** Hum hum... mas tenho a J que tem mais dificuldades hum... e pronto e precisa mais do meu apoio, claro

**E- Ok, entendo. E tem algum tipo de apoio ou ajuda nos cuidados que presta às suas filhas? Por exemplo, marido, familiares, amigos...**

**P10-** \*suspiro\* Não muito! Eu sou mais mãe galinha. Claro que o marido também ajuda mas não muito nas...na educação das filhas claro que sim mas em certas coisas... tipo, eu é que vou pôr, quando é necessário, eu é que vou buscar, eu é que vou às festas, é que vou combinar isto ou combinar aquilo, pronto, mais... também

**E- Portanto esse, essa ajuda, esse suporte que presta às suas filhas é todos os dias?**

**P10-** Todos os dias, sim... não é, é todos os dias! Que elas estão comigo, não é?

**E- Sim, exato. É as 24 horas, 7 dias por semana, não é?**

**P10-** Sim

### **Cuidados prestados aos idosos**

**E-Pronto, agora mais relativamente aos cuidados prestados aos idosos, hum de quantos idosos cuida?**

**P10-** Eu não cuido dire-portanto, também na minha família também tenho os meus pais que estão a ficar com uma certa idade, ou seja, para além de ter duas filhas em idades, pronto a mais nova em idade escolar e a mais velha já se desenrasca sozinha, já não precisa de mim, claro que depende também mas já não precisa de mim para certas coisas, hum tenho os pais que... precisam de fazer a medicação, hum.. todos os dias, ele o meu pai também já, quando precisa de ir ao médico, sou eu que vou com eles, hum...é assim, que eu não tenho irmãos, sou eu que faço isto tudo. Os amigos e familiares, não é? Hum... não há.. eu tenho uma profissão que eu adoro mas é um bocadinho diferente, o que é às vezes faço um bocadinho de psicóloga. Que eu estou na costura...e os autónomos, portanto temos lá muito muito grave, há os patamares pronto, que não saem do espaço, infelizmente, e temos aqui os autónomos e que se preocupam muito... com o que é que eles se preocupam no lar? Com a comida e com roupa, não têm mais nada com que se preocupar, portanto passam o tempo a caminho do refeitório a ver as horas da comida, a ver se já está na hora e isso tudo e a caminho da costura para ver se lá têm alguma roupa deles ou encolher uma bainha ou alargar-me o vestido ou lá deixaram umas calças ou... passam lá o tempo comigo e acaba por ser engraçado porque eles vêm à costureira e é como tempo de ocupação, enquanto eles vão lá, contam um história, vão buscar a roupa e andam entretidos

**E-Sim, é ventilação emocional, que se costuma dizer**

**P10-** Pronto, eles contam uma coisa, contam e... eu sei as histórias todas deles, não é! Pronto, são aquelas histórias todas e eles consegu- e sabem muito hum...como é que eu hei-de dizer? Muito... muito gratificante! Porque eles gostam e...passam um bocadinho, tanto ali como às outras colegas, vão a outros sítios, não é? Vão à cabeleireira, vão à cabeleireira também gostam muito de lá ir, vão ao bar que têm a rapariga do bar e gostam muito de lá ir! Mas esse convívio e então neste momento que não está muita gente por causa da pandemia, não é?

**E- Hum...Neste caso o que lhe vou...o que lhe vou perguntar relativamente aos cuidados prestados com os idosos é mais virado para os seus pais, visto que é como seja uma cuidadora informal, por isso as respostas, as perguntas vão ser mais focadas nesse aspeto**

**P10-** Ah sim, porque não, na questão da pandemia eles sentem, toda a gente sente, uh com problemas não é? A vida mudou...muito! Mas os idosos, os residentes, né, mais! Porque tínhamos muitos idosos que iam passar os fins de semana a casa, que iam ao domingo passar o domingo com a família e agora fechados, ficaram fechados, não podem entrar, só os funcionários... com muitos cuidados de máscara, com luvas, com proteção e eles sentem-se \*inaudível\*(...) e é difícil explicar isso, estamos sempre a bater na mesma e eles falam na mesma. Por exemplo, há uma idosa que é muito engraçada, ela vai muita vez para a costura, diz sempre que vai para a costureira trabalhar, pronto, ela tem... tem um certo atraso, hum tem 80 e tal anos e ela vai para o pé de mim e perguntou-me o que é que é isso dos vídeos e eu fiquei muito séria a olhar, que eu não estava a perceber, os vídeos? “Os vídeos que estão lá fora! Que agora não temos saído por causa dos vídeos!” “Ah os vírus! Olhe é um bichinho que anda lá a voar e que faz uma constipação”, “ah já entendi!”. Pronto, é difícil não é só que nós estamos, nós estamos todos na mesma, a vida virou tudo ao contrário, mas então eles ainda mais, pronto

**E- Sim, sim, entendo. Hum...Mas hum, estava-me a referir que cuida, entre aspas, dos seus pais ?**

**P10-** Os meus pais, sim

**E- Pronto,**

**P10-** Entre aspas não! Cuido mesmo!

**E- Sim sim**

**P10-** Agora eles estão na casinha deles, né? Mas todos os dias lá vou, fazer a medicação e ver como estão, não é

**E-E que idade é que têm os seus pais?**

**P10-** Sete sete, os dois

**E- Desculpe, não percebi**

**P10-** Sete sete! 67!

**E- 67 ok, já percebi**

**P10-** Sete sete

**E- Sete sete, ah ok! É que não sei se é a rede, estou aqui**

**P10-** Como o número é parecido... por isso é que eu digo sete sete, não é seis sete mas sim sete sete

**E- Pois, sim, já percebi. E eles possuem algum tipo de doença física ou mental?**

**P10-** Hum... mental não mas hum...o meu pai ficou um bocadinho, de há 3 anos para cá, até 4 anos para cá mais ou menos, ele era completamente autónomo e faziam tudo sozinhos. O meu pai ia às compras com a minha mãe e iam sozinhos não precisavam nada de mim. A partir de 4 anos o meu pai teve uma pneumonia, ficou muito, ficou internado e... e ele perdeu algumas, acho que ficou com medo! Tem a ver foi...neu..neu— neuróxico, não é? Que, nós fomos a alguns, já médicos e tudo e ele ficou com medo porque ele estava com febre e deixou de conduzir, deixou de conduzir, faz a vida normal dele mas toma muita medicação hum...pronto, eeu é que passei, logo aí a preparar-lhe a medicação todos os dias para ele não se baralhar, para estar tudo certinho hum...a minha mãe desenrasca-se! E pronto está muito em casa, agora o meu pai praticamente, para ir ao médico... então agora desde que a pandemia, então é pior! É terrível mesmo, não... é complicado

**E- Ok, então do seu pai como é que avalia o grau de dependência dele?**

**P10-** Hum, eu... não sei avaliar isso, não sei dizer exatamente, porque hum... ele faz tudo sozinho, ele não toca nada, não é? Hum... sabe o diz, sabe vestir-se, a medicação como é tanta, ele não fixou ou não quis fixar, pronto agora também ficamos na dúvida hum... e então eu acho que o... não sei, a percentagem ...isso ultrapassa-me a mim, eu acho que há ali mesmo uma questão de de...mesmo de cabeça, talvez um bocadinho, nós fomos ao médico e também está assim medicado uh para a... um bocadinho depressivo, portanto depressão porque ficou doente e pensava que ia a morrer depois pensa, na altura que bateu com a cabeça agora pensa que pode acontecer alguma coisa e que deixa de conduzir, pronto, não sei explicar muito bem

**E- Sim, é mesmo a forma como avalia, não tem de ser uma coisa objetiva é mesmo o que você acha**

**P10-** Pois, o grau é assim não sei exatamente. Pronto, se ele não tivesse lá a minha mãe, era mais complicado, mas como ele tem lá a esposa, pronto lá se vão entendendo e praticamente vou com eles ao médico e preparo a medicação. Claro que quando há alguma coisa, no outro dia...no outro dia não, ao fim dos dois anos, de um ano, voltou a ter outra pneumonia doido, depois começa, ele faz logo pneumonia muito rápido! Começou com convulsão de noite a chamar-me tive de chamar o INEM e fomos para o hospital e voltou, vieram outra vez hum...pneumonia, não é. Uh e então, pronto, é complicado

**E- E como é que avalia o grau de dependência, por exemplo da sua mãe?**

**P10-** Hum... ela tem muitos problemas, porque ela também antes dele teve um enfarte mas... mas ela consegue fazer tudo sozinha

**E- Sim, é autônoma.**

**P10-** Pronto, claro que a gente precisa, não tem carta ela não é, precisa que a gente vá com ela ao médico, precisa que a gente vá com ela hum...pronto às compras, aliás, ela faz a lista e escreve hum o que precisa. Às compras agora não tem ido ela por causa das coisas, mas ela orienta a medicação dela mas como para não estar a baralhar-lhe a cabeça pondo os medicamentos, então eu oriento a do meu pai e ela orienta-se sozinha. Só me diz “olha não tenho cá isto! Passa na farmácia, não tenho cá isto”, praticamente ela orienta-se quase 100%. Pronto, não tem carta e como é longe, que ela anda devagarinho e não consegue subir para o autocarro, pronto precisa dessa depende- precisa de mim nessas coisas, para ir o médico, para ir às consultas, para ir à farmácia, para ir às compras mas na vida normal em casa, ela faz tudo sozinha

**E- Ok, muito bem. Porque uma das perguntas também, que lhe ia fazer é o tipo de apoio que costuma dar, nomeadamente o tipo de tarefas que costuma ajudar os seus pais. Referiu-me da, pronto o que me estava agora a dizer da medicação, de dar boleias e assim. Há mais algum, alguma tarefa que realize por exemplo?**

**P10-** Oh é assim, de tempos a tempos, oh! Sou eu que vou lá ajudar também nas limpezas! Porquê? Porque ela faz o normal mas depois “ah tens que cá vir a passar uma limpeza mais geral e não sei quê porque eu já não consigo”, pronto mas isso é, é a vida, não é, penso que... pelo menos penso eu, acho que é. Era isso que me estava a perguntar não era? Mais alguma coisa?

**E- Sim sim, exatamente e vai lá a casa dos seus pais, pronto, neste caso ajuda os seus pais quantas vezes por semana mais ou menos?**

**P10-** Eu vou lá todos os dias. Todos os dias a pôr a medicação e à hora de almoço

**E- E há 4 anos que me estava a dizer, desde há 4 anos que presta esses apoios?**

**P10-** Sim sim. Começou, pronto a partir dessa...dessa altura

**E-Hum hum e recebe algum tipo de ajuda nestes cuidados que presta, por exemplo um apoio mais formal, como é às vezes o lar de idosos ou até um apoio mais informal como as suas filhas ou amigos, ou assim que também a possa ajudar nesse apoio?**



**P10-** Hum.... Não! Praticamente sou eu, eu e só eu . É assim, nem nem... da segurança social, porque eu também nunca recebi nada, sou sincera. Ainda no outro dia falei com a minha mãe e disse-lhe que devíamos pedir que agora há qualquer coisa que ajudam mas disseram que é só...aos... aos 80 anos. E então...uh pronto, tem 77 não e assim sou eu mesma que...obviamente vou lá, pronto há as minhas primas que ligam para a minha mãe e que ligam várias vezes para saber como estão e também é uma ajuda, não é?

**E-Sim Sim**

**P10-** Hum...isso acontece com as minhas primas que ligam muito para saber como é que estão e pronto. Hum... agora de resto é tudo, ah! O marido também lá vai muito, tipo, o meu marido é... outra coisa é por exemplo, precisam de lenha, ajuda a pôr de inverno, ajuda a levar lenha, a cortar e isso tudo, isso também é uma ajuda, é sempre uma ajuda, não é? Pronto. Mas propriamente o resto sou eu, portanto

**E- Sim sim, é a responsável basicamente**

**P10-** Sim, sou eu a responsável

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E- Sim, agora passando para outro subtema, que é a experiência de vitalidade subjetiva que é assim mais focado em si e na sua experiência de... de energia e de vitalidade, como se sente, as perguntas vão ser muito à volta disto, hum... Como é que se sente em termos de vitalidade/energia?**

**P10-** Hum... eu, como é que hei-de dizer? Às vezes sinto-me cansada! Não é, embora que eu tenho muita energia mesmo, uma pessoa ativa, muita energia, hum... além de tudo ainda arranjo um bocadinho para fazer ginástica, senão engordo! Não é? Ainda vou fazer ginástica, que é um bocadinho difícil para mim. Hum...mas claro, há dias que a gente precisa de desligar um bocadinho, entre aspas, o computador e relaxar um bocadinho, porque é difícil! Não é

**E- Sim sim**

**P10-** Temos o trabalho oito horas, oito horas não é? 40 semanais, depois tenho o jantar e ia pedir e combinar para fazer essas coisas porque está a estudar, pronto estão as duas a estudar, uma é que anda na universidade, tenho de organizar as roupas e ainda tenho que orientar as coisas dos meus pais, como: Pagar-lhe a água, pagar-lhe a luz, há pouco estava-me a perguntar e eu esqueci-me de dizer das coisas da água, luz, telefone, tratar da da...de levantar dinheiro quando precisam, pagar as compras, todas as coisas hum... pronto, tenho que fazer, não é

**E- Sim Sim**

**P10-** Hum e às vezes estou exausta, claro. Às vezes preciso mesmo de desligar o “computador” e relaxar, né, é normal

**E- Hum... e sente, sente entusiasmo?**

**P10-** Entusiasmo como?

**E- Hum, se sente entusiasmo em relação a alguma coisa específica, alguma atividade**

**P10-** Não lhe consigo dizer o que me está a perguntar. Entusiasmo como?

**E- Hum, no geral, pela vida!**

**P10-** Ah, sim! Pela vida? Claro que sim! Então a gente está cá e tem de viver! Não é? E entãoooo, claro que sim! Gosto de sair, gosto de relaxar, estar com os amigos, estar com as amigas de vez em quando porque tem de ser não é? Porque...não sei...O que, o que hei-de dizer mais

**E- É o que, é o que achar melhor, não há certos nem errados**

**P10-** Não percebi

**E- Diga**

**P10-** Eu oiço mal. Não percebi, às vezes oiço mal

**E- Hum, estou-lhe a dizer que não há certos nem errados. As respostas é o que achar melhor, mesmo**

**P10-** Ai é?

**E- Sim, não há certos nem errados**

**P10-** Claro que sim! Eu gosto muito hum... da vida, claro que sim e temos de lutar pela nossa vida e pagarmos as contas e ver os nossos filhos crescer e... claro que sim, claro que me sinto entusiasmada hum... Seja, hum...temos de ter algum *hobby* , como lhe disse, temos de ter o hobby da ginástica, não é? É uma coisa que eu gosto e tento ir sempre, sempre mesmo quando, pronto, às vezes não apetece ir hum... tenho outro hobby que é...a catequese. Também vou dar, agora que estamos em pandemia hum... mas eu dou catequese ao domingo, ao domingo. Também... e gosto de ir, gosto de falar um bocadinho sobre a vida de Jesus, porque nós temos de ter uma certeza de vida porque senão hum...somos... é isso que nos diferencia, não é. É termos de acreditar em alguma coisa e fazer alguma coisa para conseguirmos ser alguém é isso que eu ensino, tanto às minhas

filhas, como às vezes tenho de dizer à minha mãe, quando ela está “Aiiiiii só a mim que me acontece!!” “oh mãe, não... aos outros também acontece. Tem de ter calma, porque é a vida, é os anos a passar...” não é e pronto. E, e, temos de ser um bocadinho de...principalmente vontade de viver, vontade de viver a vida e gostarmos, gostarmos de nós mesmos

**E- Pronto, a questão que também lhe vou fazer a seguir é como se descreve em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P10-** Neste momento, como é que é a pergunta?

**E- Como se descreveria em termos de energia e entusiasmo pela vida e pelas coisas neste momento?**

**P10-** Quer uma percentagem?

**E- É o que achar melhor, mesmo**

**P10-** Hum...Epá, neste momento, com este calor que está, com o ar que temos aqui na zona da serra da estrela, sinto-me ótima! Pensar que não vem o vírus para cá, vou ficar de férias daqui a 1 semana, vou aproveitar o sol, apanhar sol, dentro do possível, que há muitos sítios que não se pode ir este ano e sinto-me bem! Sinto-me com vontade de viver e de aproveitar a vida e tudo vai passar!

**E-Muito bem. E como é que se descreve em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta ao que a rodeia?**

**P10-** Olhe, hum...Lá nisto, não me conhece, pois não?

**E- Não**

**P10-** Hum, porque nisto as pessoas dizem que sou muiiito atenta ao que está à minha volta, tanto a nível profissional com os idosos, quando há alguma coisita, como a nível pessoal, como quando algumas amigas às vezes estão assim... um bocadinho mais para baixo, eu consigo-as ver que alguma coisa não está bem “Vá o que é que se passa, conta lá!” sou um bocadinho...o refugio... delas e começam a falar, a falar e eu oiço-as, depois eu é que fico maluca, mas pronto, eu ouvi e o problema nem é meu, não é? Graças a Deus, tenho de fazer um caminho diferente porque senão, preciso de ajuda, fico na situação delas e fico tonta! Não é? O seu curso é psicologia, não é?

**E- Diga?**

**P10-** O seu curso é psicologia?

**E- Sim sim**

**P10-** Olha uma coisa no outro dia, uma pessoa que era muito minha amiga e depois uh uh... eu estava a tentar dar conselhos, depois mais ou menos desentendemo-nos lá numa situação e ela disse “anda cala-te! Tu também tens a mania que és psicóloga”, deu-me essa resposta \*risos\* e eu “pronto, tá bem, fica lá a pensar no currículo, no que queres”. Ficou com aquela que eu tinha a mania que era psicóloga, claro que não sou psicóloga, não é? Mas às vezes ser psicóloga também é dar conselhos e às vezes têm de dizer o bem e o mal

**E-Uh...mais ou menos, porque muita gente às vezes também confunde às vezes o que é ser um psicólogo, normalmente nem damos os conselhos, nós ajudamos é as pessoas a encontrarem os seus próprios conselhos também**

**P10-** Uh, sim... tá bem, ai vocês não dão conselhos? Só ouvem?

**E- Não, nós, é assim... imagine, muitas vezes as pessoas dizem que, por exemplo, com amigos e assim que os ouvem e tudo mais e dizem “é psicólogo” e é compreensível que às vezes também achem isso só que normalmente o que as pessoas estão a fazer é ventilação emocional, ou seja, hum... estão a falar dos seus problemas sem efetivamente os resolver e é natural que quando falem dos seus problemas também acabem, no momento, por se sentir melhor enquanto os psicólogos normalmente ouvimos e pronto, dependendo também da área onde estejamos vemos a forma como a pessoa vai resolver o problema, não só a ouvir mas depois ajudar a resolver o problema mas lá está, nós não vamos dizer “tem de fazer isto ou tem de fazer aquilo” há coisas em que é necessário mas normalmente essa questão dos conselhos não é diretamente atribuída, ou seja, nós ouvimos e ajudamos a pessoa a chegar lá ela própria, não somos nós que temos de estar a dizer, sei lá, por exemplo, há um relacionamento mau e temos de dizer “não, você é que tem de acabar com o namorado ou com o marido”, fazemos é com que a pessoa chegue a isso ou perceba que esse é o problema, ou outro problema qualquer. E que o resolva, também**

**P10-** Sim mas acabam por dar um conselho, não é?

**E- Uh, não diretamente. Não diretamente**

**P10-** Por acaso, no outro dia, o meu pai teve consulta, consultas no hospital com psicólogo, por causa dessa situação, eles depois viram que ficou um bocadinho depressivo por causa de hum... eu penso que foi mesmo por causa da da da doença! De ficar doente e tudo e o meu pai que era uma pessoa muito ativa, como eu até, muito mesmo e depois ficou assim parado e depois foi ao neurologista e mandaram logo para o

psicólogo e o psicólogo deu muitos conselhos! Por exemplo, ele andava com uma bengala, há certas coisas que pronto, não se podem dizer não é...mas ele andava com uma bengala e ele perguntou-lhe “Então hoje vem com bengala?” “oh, estou coxo, tive 10 dias no hospital deitado e agora não posso andar”, “então e já experimentou andar sem a bengala” e eu já lhe tinha dito! “Ai não porque caio! Porque isto e aquilo!” “Então vai experimentar e à próxima vez vem cá sem bengala!” É assim, claro que não o obrigou porque vemos mas deu ali um empurrãozinho

**E- Sim, exatamente**

**P10-** Deu ali um empurrãozinho não é

**E- Sim, exatamente, não é a questão de “tem de fazer isto ou tem de fazer aquilo” é, pronto lá está, os conselhos é mesmo essa questão de “já tentou ou já experimentou?” se a pessoa não chegar ela própria lá sozinha, por exemplo, em questões de problemas de ansiedade aí nós temos que, por exemplo, ensinar estratégias para a pessoa lidar com a ansiedade mas, pronto não sei de forma é que hei-de explicar melhor também**

**P10-** A ansiedade também é uma coisa muito complicada!

**E- Mas é tratável**

**P10-** Eu, sim eu sou muito ansiosa e já só lá vai com o xanax

**E- Diga?**

**P10-** Pois, porque é muita... e eu já estive também algumas crises de ansiedade porque às vezes é muuuita coisa e às vezes uma pessoa já não aguenta com tanta coisa não é? E então a gente sabe muito, observa, está muito ansiosa, depois não se consegue dormir e não sei quê e prontos... tem de se ir ao comprimidozinho, não sou dependente! De vez em quando, quando estou mais stressada com alguma coisa vou lá à caixinha do comprimido. Que o xanax acho que é o melhor a tranquilizar-me que há, a gente relaxa mesmo, tem efeito, pronto!

**E- Sim mas lá está, no psicólogo são mais estratégias que, há momentos em que é necessário tratamento farmacológico mas tentamos que seja não farmacológico e na ansiedade, normalmente, numa fase inicial pode haver um tratamento farmacológico, ou seja, com os comprimidos mas depois vão-se dando estratégias e assim para não... pronto, quando isso acontecer a pessoa conseguir controlar ela própria, sozinha.**

**P10-** Hum hum, pois há, tem de ser é preciso haver uma grande capacidade de cérebro porque para conseguir a gente controlar, não é?

**E- É uma coisa que se vai aprendendo, não é de um momento para o outro, nada é realizado de um momento para o outro, mas vão-se aprendendo coisas e vai-se percebendo o porquê e tudo mais**

**P10-** Sim, sim muito bem, sim senhora! Olhe estou a gostar de falar com a menina! Vou-lhe tratar assim, por menina! Tem problema, ou não?

**E- Sim, não há problema! Então vamos continuar, pode ser?**

**P10-** Pode ser, sim

**E- E o que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P10-** Olhe neste momento é as férias! \*risos\* falta uma semana \*risos\* estou com entusiasmo, que eu adoro trabalhar, mesmo. Visto que...a gente não deve dizer “adoro”, porque adorar é uma coisa muito forte porque adorar é a Deus para mim estamos noutra, noutra \*inaudível\* mas às vezes digo “eu adoro trabalhar”, mesmo! No sitio onde estou e de estar com eles e mesmo adorando trabalhar é necessário a gente ter umas fériasinhas para recuperar energias, não é?

**E- Sim, sim**

**P10-** Pronto, agora estou entusiasmada porque sexta feira fico de férias!

**E- Está quase! \*risos\***

**P10-** Pronto

**E-E diga-me uma coisa, quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P10-** Ai tem de repetir a pergunta que eu não percebi, diga?

**E- Quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P10-** Quer uma percentagem?

**E- Como achar melhor!**

**P10-** Hum... é assim, já estive mais energia, penso eu, não é? Mas sinto-me bem, razoável!

**E- Muito bem e como se sente em relação a cada novo dia?**

**P10-** Cada novo dia?

**E- Sim**

**P10-** É ótimo! Que acordar é um novo dia com o sol a brilhar! Não é? É ótimo, é sinal que somos vivos e que estamos cá. Porque neste momento acordar sem febre é ótimo! É sinal que não temos o corona vírus \*risos\*

**E- é verdade**

### **Impacto da Situação de Pandemia**

**E- Pronto, agora vamos passar para a última parte da entrevista, que é o impacto da situação de pandemia, hum... esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Por exemplo, desde o início de março, tem havido mudanças, na forma como lida com os seus pais, neste caso?**

**P10-** Hum, sim porque para já a gente está sempre com medo de ter o vírus, não é? Claro que a nossa vida mudou! Mudou prot- eu pelo menos trago sempre o desinfetante dentro da carteira e qualquer sitio que eu vá, saia ou entra, desinfeto-me sempre. O trabalho igual, já às vezes de masc- todos os dias de manhã e à tarde me tiram a febre, de resto ando sempre com os bicadores (máscara?), claro. Hum... desde de mar- vá, desde março, estamos a desinfetar as mãos à entrada e desinfetar à saída, hum... medir a febre, hum pronto, chega uma altura que a gente pronto e depois com os meus pais hum, tenho muito cuidado, levo-lhe a medicação mas eu tenho luvas, não...como é que eu hei-de dizer não há mais beijos, nunca mais houve beijos, não é? É só “olá, estão bons?” e depois vemos sempre de mais longe, como aqui isto está tudo calmo eu não vou, eu não lhes dou beijos desde março, lá em baixo vou às compras com máscara e a minha mãe diz “então mas agora vens aí de máscara?!” e eu a minha mãe, “então mas já apanhaste alguma coisa por lá?” e eu “não, ainda não apanhei” mas “Então porque é que vens de máscara?” “porque tem de ser, estou convosco, tem de ser de máscara” porque à minha mãe faz-lhe confusão eu vir de máscara, eu com eles mas portanto como nós estamos aqui num espaço realmente isolados, eu vou, eles também andam de longe, falo de longe, portanto estou um bocado longe para que eles também não se apercebam tanto e nunca mais, aos domingo almoçávamos todos juntos e eu disse que era melhor haver distanciamento então é: eles comem lá em baixo e nós comemos em nossa casa só que não é longe, aqui a uns metros, mais ou menos, porque nunca se sabe, a gente ou as miúdas porque vão para a escola ou porque têm a licenciatura, que a J\*\*\*\* continua no curso, a Jé\*\*\*\*\* fez o resto da universidade, tudo no computador, em casa, não saiu daqui, pronto, tem de ir para a escola mas quase nunca vai, não é. Humm...a J\*\*\*\* como andou no curso, não é e a gente nunca sabe e então a gente também, pronto, as miúdas também tem apoio, o meu marido também está a trabalhar também pode apanhar alguma coisa e tem de ter

cuidados! As pessoas não entendem mas temos de ter cuidados para não nos contagiarmos a nós e aos nossos, principalmente os nossos, não é?

**E- Eu ia-lhe perguntar... sim, desculpe**

**P10-** Não, eu a trabalhar num lar, quer dizer também tenho de ter cuidados, não quero que um dia me venham dizer assim “olha, foi ela que levou o vírus para o lar”, ela, eu, não é? Não queria que acontecesse, porque quer dizer, está tudo bem é o nosso lar, como nos lares todos, como todos aí, aqui na zona da Covilhã está tudo bem, mas não sabemos o que aí vem, não é? É um dia depois de outro

**E- Sim, exatamente... ia-lhe perguntar também, desde que se iniciou a pandemia se houve mudanças relativamente aos mais jovens, neste caso às suas filhas? Tinha-me dito que a Jé\*\*\*\*\* ficou em casa por causa da universidade, também?**

**P10-** Sim, houve mudanças nas duas, portanto a Jé\*\*\*\*\* fez o resto do ano em computador, em casa

**E- Sim sim**

**P10-** Aulas, como é que se diz? Agora falhou-me a palavra \*risos\* aulas pelo computador, pronto! Agora falhou-me a palavra, hum...exames e tudo, ela fez tudo pelo computador e a minha J\*\*\*\*\* ficou, portanto ficava em casa como todos, como foi no principio, não é? Todos. E depois, como é curso profissional, reabriram só que reabriram metade da turma, quinze dias. Quinze dias metade da turma e quinze dias o resto da turma. Também, também é complicado, pronto, também já ficou de férias e para setembro não se sabe como vai voltar a ser. Tenho que aguardar

**E- Pois, sim sim...Hum... Diga-me uma coisa e que impacto teve em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo e neste contexto de pandemia?**

**P10-** Teve muito impacto. Olhe estive muito stressada, para já porque nunca me tinha visto: num estado de emergência, onde eu tive a bater mal e precisei de falar com a psicóloga lá do lar e elas teve lá um dia, porque todos nós temos dias de paranoia, não é? E um dia eu, a ouvir as notícias, ouvir o rádio, toda a gente a ficar em casa, toda a gente, incluindo o meu marido, toda a gente, a minha família... praticamente ficou toda em casa, os primos, as cunhadas, uh ficou tudo em casa! E eu a trabalhar! Ainda por cima, ainda por cima veio ordem do estado de fazermos turnos de equipas de 12 horas por dia! Ainda trabalho de segunda a sexta, que é o meu horário e veio a ordem, para todo o país,



inclusive GNR, enfermeiros, toda a gente ficou a trabalhar, trabalhar por equipas. Pronto, deve saber isto, não é?

**E- Sim sim**

**P10-** 12 horas! Ou seja, quando vieram a reunião, disseram aos enfermeiros que tinha vindo a ordem e que estavam a fazer equipas, trabalhavam por equipas, a que estivesse dentro, se houvesse alguma coisa, por causa do covid, ficava e a outra não entrava. Pronto, nós e eu senti-me completamente zozza! Não é, quer dizer, alteram-nos as horas, de segunda a sexta para “agora trabalha 12 horas por dia, trabalhas domingos e feriados e depois descansas 5, trabalhas 5 e descansas 5” Bem, a minha cabeça ficou completamente zozza! E depois com o mês, como foi na altura, epa nós levamos com essa bomba e ficamos... medo, primeiro temos medo! Eu nessa altura estava com os doentes e pronto fiquei assim com medo, fiquei nervosa, pronto, tive de ir ao Xanax para me acalmar. Tive um momento de... várias pessoas tiveram, lá. Não todos os dias, tive cá colegas, uma colega entrou em choque com \*inaudível\*

**E- Peço desculpa, eu estou a ouvi-la um bocadinho mal, não sei o que é que se está a passar mas estou a ouvir assim um barulho atrás e estava a ouvi-la um bocadinho mal**

**P10-** Já me está a ouvir bem agora?

**E- Sim sim**

**P10-** Pronto, houve uma colega nossa. Houve uma colega nossa que quando houve essa reunião entrou em... em nervos, pronto, entrou em choque, começou aos gritos, aos gritos lá hum... “o que é que me estão a pedir! O que é que me estão a pedir! E como é que vai ser??” pronto, entrou em paranoia. Vieram cá os enfermeiros, tiveram de lhe dar uma coisa qualquer para ela acalmar, mesmo, é que ela ficou mal. Eu percebo bem, eu e mais duas ou três pessoas, também fiquei muito nervosa e tive a falar com a psicóloga e ela disse para me acalmar, que isto tudo ia passar, da ansiedade e tal mas pronto, tomei o xanax durante 2 dias e a coisa melhorou mas também não posso tomar muito xanax porque depois estava a trabalhar 12 horas

**E- Sim sim**

**P10-** 12 horas, depois com o resto do pessoal tudo em casa e um dia...olhe, domingo de páscoa eu fui trabalhar, deu-me vontade de chorar porque eu ao sair do carro, às 8 da manhã, no carro para casa, no carro para o trabalho, eu a sair da minha casa, estou a 3 kms mais ou menos do lar e eu daqui até ao lar não encontrei nin-guém

**E- Pois**

**P10-** Nem uma pessoa, nem um carro, nem uma mota, estava tudo fechado e eu deu-me vontade de chorar, eu parece que estou a viver um filme. Porque está tudo em casa e eu tenho de vir trabalhar e como dizia alguém na televisão: “As arm-Estamos numa guerra, as armas são invisíveis, não é? E nós somos os alvos” pronto, vamos ver, como em tudo. Mas pronto, temos de viver e temos de nos adaptar à nova vida, não é?

**E-Sim, hum e diga-me uma coisa, que impacto teve em si o facto de estar a prestar os cuidados, neste caso aos seus pais e às suas filhas no meio desta pandemia?**

**P10-** Foi muito difícil! Porquê? Os meus pais não entendiam o... pronto, os meus pais e ninguém entendia, mas não entendiam a televisão, estávamos a viver isto tudo, como é que era, o que é que era, de onde é que veio o vírus, o que é que era essa doença, mas os meus pais diziam que há assim há 100 anos atrás, a minha mãe dizia isso, o meu pai não, que há 100 anos atrás que houve a pneumónica e que também se andou a espalhar o vírus e que chegou à minha avó que morreu quando tinha 12 anos disso, que foi a pneumónica. Também lhe vou dizer uma coisa, a gente não via assim televisão, “não diziam nada, não diziam nada, olha chegava aqui (o vírus) e morria muita gente e enterravam-nos logo, não sei quê, não sei quê”, pronto. Mas depois ainda lhe dava mais nos nervos era eu estar a trabalhar tanto tempo e estarem ali enfiados!

**E- Sim, sim**

**P10-** É difícil para eles, “mas porque é que tens de estar a trabalhar?!” a minha mãe dizia assim “mas porque é que tens de estar a fazer outro turno? O cor- o vírus não entra lá?” e eu... quer dizer... “entrar, pode entrar mas eles puseram-nos a trabalhar por equipas para não haver cruzamento de pessoas, esta equipa fica com esta equipa, tivemos 2 meses sem vermos a outra equipa, as outras colegas, né? E é para não haver cruzamentos”, “Eu entendo, agora cruzamentos, agora cruzamentos!” Não, foi fácil...Hum, o meu pessoal de casa fez-lhes bem porque como eu estava a trabalhar mais horas, passaram eles a ajudar nas tarefas. Pronto, tinha de ser. Eu não estava cá em casa, vinha tarde, saía cedo e vinha tarde, então passaram eles a fazer o comer e a lavar a loiça. Tem corrido bem, há sempre... há sempre no muito mau, alguma coisa que é boa.

**E- Sim, é verdade. Em tudo**

**P10-** Não é? Em tudo, é verdade

**E- Hum e houve alguns fatores ou estratégias que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo neste contexto de pandemia?**

**P10-** Podia repetir a pergunta?

**E- Que fatores e estratégias é que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo, ou seja, dos seus pais e das suas filhas, no contexto de pandemia que vivemos?**

**P10-** É assim, com as minha filhas, elas estão na mesma casa que eu hum... não usamos nada disso. Ao principio, nós fomos, nós abraçávamo-nos e dava-lhe um beijo mas agora, neste momento a gente está a fazer isso, porque a gente precisa disso , né? Pronto. Na questão dos meus pais, é isso que está a perguntar? Quais é que são a estratégia? Agora não estar, não estar agarrada a eles pronto, estamos mas estamos um bocadinho fechados

**E- Sim, uh... são fatores e estratégias que a ajudam a lidar com a prestação de cuidados, basicamente. Neste contexto**

**P10-** É isso, não é?

**E-** É

**P10-** Não?

**E- Diga?**

**P10-** É isso que estou a dizer! Não estar agarrada a eles, é isso?

**E- É o que achar melhor, responde o que achar melhor, mesmo**

**P10-** Pode ser outra ajuda que tinha era ter a proteção das mãos né, desde que lá vou e usar a máscara, máscara não levo, que é para eles não ficarem em paranóia

**E-Sim, sim, entendo. Hum e existem alguns recursos que não tenha e que gostaria de ter para lidar com esta situação?**

**P10-** Recursos? Que não tenho e gostaria de ter?

**E- Sim, para lidar com a situação de ter de cuidar de duas gerações, neste contexto de pandemia**

**P10-** Epa, precisávamos...hum, por uma questão de- mas isto está tudo muito complicado mas na questão dos meus pais, hum... se tivesse mais alguém a ajudá-los era ótimo! Não é?

## **E- Sim**

**P10-** Já não ‘tou tão carregada para mim, não é? Embora que, pronto também às vezes já dizia à mais velha “olha, vai levar isto à avó, vai levar isto além, vai-me buscar isto, vai aqui”, já me ajuda um bocadinho, pronto, é o que há. O marido também, aliás, o marido lembro-me que um dia que saí do trabalho em pandemia, fui fazer compras e eu cheguei aqui com o carro cheio de compras e disse “olha, este saco, isto e isto são para a minha mãe, vou tomar banho” que a gente também ia... e vindo das compras numa altura que a gente também andávamos mesmo paranoicos, agora também mas na altura lembrei-me “vou já tomar banho, vou despír na garagem, mudo as compras de carro e vou levar isto isto e isto que são para a minha mãe, nem lá vou” e a J\*\*\* foi com o pai e eu fui logo tomar banho e não sei quê, tivemos uma estratégia, era ajuda não é? Não íamos lá e eu ia tomar banho e não sei quê. Porque é assim, nós estávamos com os idosos 12 horas e então também vinha um bocadinho estoirada, né. E aliás! Na altura da pandemia, foi-me pedido para ir ajudar na lavandaria porque nós ficámos com quebra de pessoal, porque houve o pessoal que tinha as crianças e ficou com as criança- e como nós não temos, ficou com as crianças em casa e então foram 3 ou 4 pessoas para a baixa, portanto e ia para a lavandaria ia lá ajudar, pronto tive lá a ajudar. Não custa nada.

**E-Claro, pronto já estamos mesmo a finalizar, esta pergunta que lhe vou fazer é mesmo a última, que é, que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais? Ou seja, a duas gerações ao mesmo tempo**

**P10-** Pode repetir a pergunta?

**E- Que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?**

**P10-** Bem, sabe que, hum... os velhinhos, a idade é um posto. Eles sabem muito e eu aprendo muito com eles, muito mesmo. Até hum...até algumas, hum... provérbios e poemas eles nos ensinam

**E- Hum hum**

**P10-** Agora não sei se consigo dizer um, tenho lá, eles às vezes dizem um... provérbios e eu até os anoto porque gosto muito. Hum, a gente vai sempre aprendendo com eles, não é? E e com os mais novos também, porque nós vamos aprendendo com os mais velhos e vamos aprender até morrer, não é? E vamos aprendendo com os mais novos. Com os mais novos outras coisas, pronto, ajudam-nos mais como? Na questão de computadores, telemóveis, essas coisas, não é? Ajudam-nos... também, não é? Têm aqui... e coisas que

saem novas, que às vezes temos de perguntar aos mais novos “o que é isso??”, não é? Tem de ser, também nos ajudam nalgumas coisas, pronto. Os idosos sabem muita coisa, mesmo! Ensinam-nos muito, de outra forma, não é e os mais novos, ensinam-nos outras coisas, mais de....coisas recentes vá

**E- Pronto, muito bem, acabámos então a nossa entrevista. Queria-lhe agradecer mais uma vez a sua disponibilidade, também para participar no estudo**

**P10-** Tá bem, não há problema, qualquer coisa eu estou aqui! Também gostou de conversar comigo?

**E- Sim sim!**

**P10-** Ah pronto, então estamos as duas bem! Eu só tenho um problema, é que agora tenho de ir arrumar a cozinha \*risos\*

**E- Então pronto, vou deixá-la então fazer as suas tarefas e muito obrigada mais uma vez, resto de uma boa noite!**

**P10-** Boa noite e boa sorte para depois entregares a tese!

## **Entrevista- P11**

**E- Pronto, tenho aqui as perguntas, porque a minha tese é acerca da geração sandwich, ou seja, são pessoas que cuidam de duas gerações ao mesmo tempo, por exemplo, pais, vizinhos amigos etc. e os filhos.**

**P11-** Pois é o meu caso, é a M. era o meu pai, a minha mãe...

**E- Pronto, eu vou te fazer umas questões assim acerca disso, tem assim vários subtemas eu vou te explicar um bocadito.**

**PT1-** Tá bem, ta bem.

**E- Mas está mesmo à vontade, não há ca certos nem errados**

**P11-** Está bem, eu respondo ao que souber, ao que não souber...

**E- Então. (risos). Qual é a tua idade.**

**P11-** Cinquenta... e dois acho eu

**E- 52. Profissão ou trabalho?**

**P11-** Não, então... fiquei a tomar conta do meu pai... agora tenho a minha mae, deixei de trabalhar há algum tempo

**E- Trabalhou... é agricultora né?**

**P11-** É e é a tomar conta deles porque automaticamente que o meu pai ficou acamado nunca mais trabalhei e já foi em... 2004 acho eu. Foi em 2004 foi.

**E- É isso. Pronto, o tu nível de escolaridade, a escola?**

**P11-** Oh, é o 9º ano.

**E- É o nono ano então. Pronto relativamente... Eu tenho que ir fazendo estas perguntas, sei quantos filhos tens mas pronto... As perguntas que te vou fazer agora é dos cuidados prestados aos teus filhos. Então tens duas filhas não é?**

**P11-** É

**E- Qual é a idade de cada uma**

**P11 -** Então a J. tem 23 e a R. tem 12, vai fazer 13 para o ano.

**E- Diz me uma coisa, qual é o tipo de cuidados, apoio, que dás às tuas filhas.**

**P11** – Ou então, é fazer o almoço elas não querem... ah isto está a gravar

**E- Não, está à vontade está à vontade.**

**P11-** É mas agora gostam de dormir até tarde. Eei lá... fazer o almoço e pronto, essas coisas todas e ajudo naquilo que posso. A J. já se vai desenrascando que é mais velha mas a pequena, pronto, lavo a roupa e estendo e essas coisas todas.

**E-Muito bem. E tens algum tipo de ajuda ou apoio nestes cuidados?**

**P11-**Ah não.

**E-Não. Às vezes amigos ou...**

**P11-** às vezes a J. como é mais velha vai me ajudando e lá vai fazendo

**E- Ahh, portanto elas estão sempre lá contigo, semana toda, 24 horas por dia né?**

**P11-**É

**E-Pronto, agora estas perguntas que te vou fazer é mais relativo aos cuidados prestados aos idosos. De quantos idosos cuidas é que cuidas?**

**P11** – De momento são 2. A M. é por os comprimidos. É por a medicação que ela é assim meia coisita da cabeça e baralha as todas então eu vou lá à noite e ao meio dia. E tenho a minha mae, que é tomar conta dela que ela às gosta de andar comigo porque gosta de por lá andar mas pronto tem de estar sempre só, ainda o outro dia me fez uma asneira, sabes o que é que me fez? Agarrou pôs a cafeteira que é de ferver a água, pôs-a de cima do fogão, queimou e derreteu-se toda! \*risos\* Pronto, ela já tem, vai fazer 88 já.

**E – E a ti M. tem quantos anos?**

**P11** – Vai fazer 80. Ah vai fazer 88 então é sempre preciso andar com o coiso em cima dela. Ela agora gosta que lho ponham o comer, come pela mao dela, mas gosta que lho ponham e assim é preciso andar sempre em cima dela.

**E – Ok. É isso que também te ia perguntar, se tem alguma doença física ou mental, tanto a tua mãe como a ti M..**

**P11** – Ah, ela toma os seus medicamentoitos para a cabeça, não é muito grave mas ainda um bocadito, toma as para isso.

**E – Ok, e como avalias o grau de dependência delas?**

**P11** – Oh, sei lá... Para ai... Isto é de um a dez não é?

**E – Não, é o que achares melhor responder... há quem diga que é “muito dependente”, outras que preferem responder por números... é indiferente**

**P11** – Oh, sei lá... não é assim muito muito muito... mas pronto, e sempre aquela que a gente nunca sabe, devido à idade nunca se sabe o que pode acontecer...

**E – Isso relativamente à tua mãe?**

**P11** – Pois, isso tem que se estar sempre alerta. Mesmo quando estou a dormir estou sempre com o medo que lhe dê alguma coisa... quem tem uma pessoa de idade nunca esta descansada porque tanto pode estar bem como a qualquer momento podem estar mal.

**E – Eim, sim... E relativamente à tua tia, como avalias o grau de dependência dela?**

**P11** – Oh, ela é tomar a medicação, lá me vai desenrascando, mal o mais, deixa me estourar o almoço mas pronto (risos) vai se desenrascando. Mas sente-se sozinha também e eu lá vou indo mas é, a C. vai lá pouco...e tem ali a A. mas ela não tem vida, a mulher sente-se um bocado sozinha, sente... às vezes anda quase a chorar

**E – Pronto é isso, também te ia perguntar isso, que apoio é esse que costumavas dar tanto à tua mãe, à tua tia... que tarefas é que...**

**P11** – Ainda agora de la vim... a minha mãe quando la vou é à enfermeira, dou-lhe banho... ponho lhe a comida, ela ainda se vai desenrascando, é preciso ir vendo essas coisitas todas... ir com ela ao médico quando é preciso, com ela de lado para outro...

**E – E com a tia é mais a medicação...**

**P11** – é é

**E – E apoio também moral.**

**P11** – Eim sim sim

**E – Há assim mais alguma coisita? Às vezes compras ou assim?**

**P11** – Eim, também já tenho feito, já já.

**E – E mais o...**

**P11** - Ainda ontem não tinha lá fruta e eu tinha lá pêsegos dos meus e levei-lhos, é assim

**E – Ahh e quanto tempo por semana tens o apoio, a ajuda?**

**P11** – É todos os dias



**E – Tanto à tua mãe como à tia**

**P11** – E-im, então à ti Maria vou por todos os dias os comprimidos. E tou sempre com aquela coisa, se ela não tem a porta aberta a gente já esta preocupada, já tem que ver se aconteceu alguma coisa ou não.

**E- – E-im, sim...**

**P11** – É assim, porque se ela la estiver tudo bem mas ela dizer... é aquela preocupação, tenho que lhe dar as coisas e ir me embora... é uma responsabilidade. É uma coisa que não me custa muito a fazer, mas é uma vida presa.

**E – Eim, sim, dar apoio... é isso também o quero aprender, o lado mau e o lado bom também de fazer isto. E há quanto tempo é que prestas esses cuidados, à tua mae e à tua tia?**

**P11** – Não sei há quanto tempo... A minha mãe pronto, é... agora aminha tia também já há um tempo...há 4 ou 5 anos talvez

**E – Pronto, também recibes algum tipo de ajuda?**

**P11** – Não.

**E – Nem informal... ou seja, formal é pro exemplo centro de dia ou segurança social ou assim... informal é por exemplo a Joana ou assim**

**P11** – Eim, a J. as vezes ate da a medicação, como ela tem o curso ate da melhor do que eu. Ou mai mesmo que o meu pai, tenho uma história... A médica dizia assim, o meu pai era forte um homem forte... dizia assim, a partir de agora você não pega mais no seu pai, podia entregar, quem e que queria estes trabalhos... eu lá peguei nele caladinha, fui para o hospital, o parto da R. estava marcado para aquele dia, porque foi provocado.

**E – Eim sim, eu lembro-me sim.**

**P11** – Pronto e eu lá me fui embora e cá o deixei ficou cá a G. com ele. Estive lá fiquei, até ao ultimo dia e ao fim a miúda não quis nascer, tiveram que provocar o parto e graças a Deus saiu... e eu fui lá à assistente social, mas isto é a realidade, fui eu que fui lá para uma pessoa me ajudarem porque ela estava grávida, nunca me deram nada. Fui, tive lá a R., correu tudo bem. Tive lá a G., ela escorregava muito. Mas isto é a realidade. Havia ca um funeral já nem sei quem era Eofia... tinha então tido a R., ele escorregava pelo chão... nunca mais tive ajuda de ninguém e olha, a partir daí foi tudo com ajuda de Deus, graças a deus correu tudo bem... os médicos disseram muita vez que ia ficar com uma grande dor de costas que ele era muito pesado. Foram 14 a 15 anos e graças a deus ta tudo bem.

Mas é, muito complicado um comer na mesa e o outro precisar e deixar o comer. Mas é assim. A minha mae não é tanto assim, mas o meu pai foi, vocês tiveram aqui e...

**E – Pois...**

**P11** – É muito complicado.

**E – Pronto, as perguntas que agora te vou fazer é acerca de ti, a energia, a energia ou vitalidade, como te sentes em termos de vitalidade ou energia?**

**P11** – Oh, até ao dia de hoje sinto-me bem para aquilo que trabalho (risos)

**E – E sentes entusiasmo?**

**P11** – Oh, sim, sabes, sim, tive coiso e pronto, como fiquei em casa deixei de trabalhar eu nunca soube, com o meu pai com a minha mae, fazer as hortas para fazer as coisas boas porque tentei, pronto, para não comprar, pronto, porque as coisas compradas, as batatas, poem químicos poem isto poem aquilo e ate para fazer as hortas para não por isso... e é tao... nem tenho tempo para pensar se estou mal, é sempre para a frente.

É os animais, criei os aqui em casa para dar a carne mais saudável, essas coisas todas.

**E – Pois, claro que sim.**

**P11** – Mesmo o meu pai como era acamado... muita gente no hospital disse que eu era de tirar o chapeu, como o meu pai estava tao bom, sem feridas, gordo. Que ficaram admiradas com o estado dele. Até me perguntaram “então é você que está a tratar deste homem?” e eu disse “Eou”. E ela disse, “é de tirar o chapeu, eu já trabalho cá há muitos anos e nunca ou é muito raro que me aparece ca um caso desses, você é muito dedicada” ...

**E – é bom sinal.**

**P11** – Oh não e quando a gente gostava dele e é normal e assim... mas ó Eofia isto é a realidade, eu as vezes estava tao cansada tao cansada. Mas se ele precisasse de mim o cansaço não estava lá.

**E – E há alguma coisa em específico que te tenhas mais entusiasmo?**

**P11** – Oh, gosto de fazer bem e sinto-me bem... olha, eu penso assim, penso assim, se um dia não mo fizerem não tenho aquele remorso que nunca fiz a ninguém. E por exemplo aconteceu muita vez com as miúdas, as miúdas às vezes precisarem e o meu pai. E pensei assim, disse isso num curso que andei a tirar, fiz no 9º ano, eu dizia que cuido sempre primeiro a meu pai que eu não sei os dias que tenho para lhe acudir e assim ainda penso que tenho tempo pela frente, então punha sempre meu pai em primeiro lugar, as garotas,

a J. e tudo começaram até, chegaram a ter ciúmes assim coisa, que eu sempre o pus à frente de todos. Eempre pus isso tudo à frente

**E – Diz me uma coisa, como é que te descreves em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P11** – Oh, sei la, nem sei explicar isso

**E – Explica da forma que achares melhor**

**P11** – Oh, olha é viver, sinto que vivo para os outros que não tenho a minha vida. Eu vivo em função dos outros, pronto, em função das miúdas, da minha tia, da minha mae do que propriamente para mim.

**E – Eim, entendo, entendo. E como te descreves em relação ao sentir te viva e atenta ao que te rodeia?**

**P11** – Oh, pronto, faço a minha parte graças a deus... sei la nem sei explicar isso

**E – Ah, neste momento o que te desperta entusiasmo?**

**P11** – Oh, sei la, olha, é a realidade, que o meu senhor me de força para cuidar da minha mae porque pronto, com o meu pai fiz o que pude e o que não pude e agora com a minha mãe queria ver se tinha forças para fazer o mesmo, para não haver diferenças.

**E – Muito bem. Ah, o qual intensa é a energia e a vitalidade que sentes?**

**P11** – Oh,, sei la, ate ao dia de hoje as coisas ainda estão bem, de amanhã não sei... é preciso descansar umas horas porque faço muitas horas... levanto me as 6 quando não é 5 da manha, deito-me às 1, 2... só tenho um bocadinho, às verzes durmo um bocadito de dia, é assim

**E – É muito trabalho**

**P11** – É.

**E – Diz me uma coisa, como te sentes em relação a cada novo dia de trabalho?**

**P11** – Oh, sei la, uns dias melhores outros mais cansados, se der tudo bem que a minha está bem a gente sente-se melhor. Quando a gente quer fazer e nem sabe o quê é que se sente mais em baixo. Quando a gente os vê mal. Eo que a minha mae às vezes se vai ver que já está boa no dia seguinte (risos). Pronto, é assim.

**E – Pronto, esta parte das questões que te vou fazer é já a última parte, é em relação ao impacto da pandemia. Esta pandemia que estamos a viver agora provocou algumas mudanças nos cuidados aos idosos?**

**P11** – Não, porque eu não convivo assim com muita gente, ando por aqui nas hortas, não estou nas coisas de trazer o vírus cá para casa. Não, como a minha mãe está sempre em casa, eu só vou para as hortas então... não, só quando vou para as compras, é sempre preciso muitas coisas para eles, com crianças em casa e idosos também. Mas de resto não, porque eu não saio, não ando por lá.

**E – Pronto, ia perguntar também isso, se a pandemia provou mudanças nas tuas filhas, nos cuidados que prestas às tuas filhas...**

**P11** – Oh, elas pronto, ficaram em casa e a J. como tirou a coisa da farmácia teve sempre muito cuidado, mas aqui nesta zona nunca foi uma zona de muito risco, aqui na covilha não se conhecem casos poucos ou nenhuns e isso também me deixa mais descansada.

**E – E que impacto é que teve em ti o facto de estares a cuidar de 2 gerações ao mesmo tempo e neste contexto de pandemia, covid-19.**

**P11** – Oh, pronto, é complicado... tenho mais medo pelas miúdas que saem mais do que pela mãe que esta sempre em casa. Pelo menos pela J., pela R. não. A gente tem assim um bocado de receio que o trague ca para casa e pegue às pessoas de idade, porque já é mais complicado para estas coisas.

**E – Entendo. E tens alguns fatores ou estratégias que te ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo às tuas filhas e à tua mãe e à tua tia, neste contexto de pandemia. Pronto, fatores, estratégia, algo que tu tenhas ou usas para conseguir lidar com esta situação toda.**

**P11** – Ah não, é aquele caso, como a gente também não convive assim ali com muita gente (risos) Pronto, como aqui não foi aquela coisa de estarmos tao atacados a gente fica um pouco mais descansada.

**E – Pois, sim, sim. Ia te perguntar também os recursos que não tens que gostarias de ter para lidar com a situação de teres cuidados multigeracionais neste contexto de pandemia.**

**P11** – Olha uma coisa que gostava de ter e não tenho, a cuidar tantos anos deles e não tenho desconto na caixa. Vou ter uma reforma muito pequena e a gente fica, faz muito bem aos outros mas a gente fica sem a reforma, fica sem os descontos... e acho que o

estado não apoia muito a gente nisso. Nem é questão de dinheiro, era questão de a gente ter forma de descontar, que assim a gente fica com uma reforma muito pequenina.

**E– Mas ahh, não sei se já ouviste falar, eles já definiram a coisa do cuidador informal, não sei se já te informaste sobre isso. Agora é possível, por exemplo no teu caso, ir à segurança social ou assim e pedes para preencher para ter... aí como é que aquilo se chama... pronto, para seres considerada cuidadora informal, porque estás a cuidar da tua mãe e da tua tia. E assim acho que podes ter apoio e nos hospitais e assim, já é diferente, podes ter certos apoios.**

**P11** – Não sei, eu queria mesmo ter uma maneira que para o fim a gente ter alguma coisa, eu tenho lá 15 anos de descontos que não é nada. Porque não é um ano nem 2, já vai correr para 16 e digo para muitas pessoas, havia de haver qualquer coisa, nem que fosse uma ajuda na segurança social, porque pronto, uma vida inteira a não ter vida própria, a não poder sair para lado nenhum, para o fim... quer dizer, uma vida inteira a cuidar os outros... quer dizer, quando somos novos temos que cuidar deles, quando somos velhos não temos reforma... E nisto o que sai melhor é a gente morrer de consciência tranquila que cuidou deles e não os abandonou, que nada mais...

**E** – Pois, é o que também te ia perguntar, que ganhos ou mais-valias tens pelo facto de estares de 2 gerações ao mesmo tempo...

**P11** – Oh, é a gente ficar tranquila que fez o que pode, se um dia não nos fizerem a nós não foi porque a gente não fez, não tenho essa culpa porque não fiz

**E- Pronto, é isto, muito bem. Muito obrigada pela participação**

**P11-** Ora essa!

**Entrevista- P12**

**E- Então, hum... esta investigação vem no âmbito da minha Dissertação de mestrado em psicologia clínica e da saúde na Universidade da beira interior. E a dissertação tem como tema o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich em contexto de pandemia Covid 19.Hum... e por isso mesmo é que venho pedir a sua colaboração, à qual agradeço mais uma vez.**

**E- O estudo pretende, tem vários objetivos nomeadamente: avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores. Tal como já lhe tinha referido, a Geração Sandwich (GS) são indivíduos que prestam simultaneamente cuidados a duas gerações distintas, podem ser pais, familiares ou até amigos envelhecidos e por exemplo crianças, adolescente e até filhos que já são adultos mas que ainda não estão financeiramente independentes. Hum e ao participar, está ciente dos objetivos da investigação aceitando assim disponibilizar as suas respostas para tratamento estatístico. Garantindo também que os dados estão protegidos e que só serão utilizados para o fim académico, neste caso para a minha dissertação e talvez para artigos científicos no futuro. Por isso, pronto, podemos então começar?**

**P12- Sim!**

**E- Se tiver alguma questão ou entender muito bem, não tiver a ouvir, esteja mesmo à vontade, a entrevista está dividida por alguns subtemas por isso eu vou assim dando uma quebra para explicar melhor o que vou perguntar.**

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E- Hum, esta parte é mais da caracterização sociodemográfica que é para entender o que... quem é a senhora e o que faz e tudo mais. Portanto, qual é a sua idade?**

**P12-Tenho 46 anos**

**E-Muito bem. E a sua profissão/trabalho?**

**P12- Trabalho num hotel, como auxiliar de limpeza, faço tudo um pouco**

**E-Uh e qual o seu nível de escolaridade e habilitações, ou habilitações?**

**P12-**

**E-Uh, profissional então?**

**P12-** 12ºano

**E-Muito bem**

**Cuidados prestados aos filhos (tipo de apoio prestado aos filhos, tipo de ajuda recebida na prestação de cuidados)**

**E-Uh agora mais virado para os cuidados prestados aos filhos, quantos filhos tem?**

**P12-** Tenho duas filhas, uma com 25 e outra com 16

**E- Uma com 5 e outra com 16, é isso?**

**P12-** Uma com 25 e outra 16

**E- Ok, e que tipo de cuidados e apoio dá às suas filhas, neste caso?**

**P12-** Elas já são-a mais nova ainda não é autónoma de todo mas a mais velha já tem a sua própria vida, não tem casa, vive comigo à mesma e está a estudar ainda, está a tirar hum...um curso superior, também tá aqui comigo mas pronto, já se consegue desenrascar sozinha, é diferente se fossem umas crianças piquenas. O apoio que faço é o apoio monetário, hum...o apoio psicológico, é esse apoio assim com elas

**E-Ok, muito bem. E tem algum tipo de- diga diga!**

**P12-** Desenrascam-se sozinhas, pronto, é

**E- E tem algum tipo de ajuda ou apoio nos cuidados que presta às suas filhas?**

**P12-** Sim, tenho o meu marido que me ajuda, né? De resto...pronto, vivemos em casa e apoiamo-nos uns aos outros, pronto é assim nesse aspeto

**E- Então nesse caso o suporte é 24 horas por dias, todos os dias, certo? Às suas filhas?**

**P12-** Hum, não...claro que é isso mas estou muito tempo fora de casa. São elas que se desenrascam sozinhas, não é? Nesse aspeto não estou sempre com elas mas... não entendo bem a pergunta, nem o quer bem perguntar com isso

**E- É mais no sentido por exemplo, hum... nesse caso as suas filhas estão a viver consigo por isso o apoio acaba por ser 24 sobre 7. Apesar de não ser**

**constantemente, porque por exemplo que estava divorciada e as filhas por exemplo estavam uma semana...**

**P12-** Pois estou a ver

**E- Mais nesse sentido**

**P12-** Ah sim, pois

**Cuidados prestados aos idosos**

**E-E agora relativamente aos cuidados prestados com os idosos de quantos idosos cuida?**

**P12-** É do meu pai e da minha mãe

**E-E que idade é que têm?**

**P12-** O meu pai tem oiten-86 e a minha mãe tem 80

**E-Muito bem, pronto, o vínculo, é pai e mãe. Hum e possuem algum tipo de doença física ou mental?**

**P12-** Hum, física, são limitados fisicamente. A minha mãe já não anda, há perto de uns 10 anos mais ou menos, que não anda e o meu pai... anda pouco praticamente, pronto agora anda mais no sofá, está mais sentado, partiu uma perna e pronto, ficou assim um bocadinho mais... sem se movimentar tanto, ' tá mais sedentário, e agora com esta coisa do Covid ainda foi pior

**E-Pois... e como é que avalia o grau de dependência dos seus pais?**

**P12-** A minha mãe é totalmente dependente, o meu pai já não é tanto porque consegue ir à casa de banho, consegue fazer as coisitas dele mas pronto, é diferente. Ela é totalmente dependente, depende de mim e de quem vai lá, o apoio ao domicilio, depende para levantar, para ir à casa de banho, ele usa fralda, é assim

**E- Pronto, isso é uma das questões que lhe ia perguntar que é o tipo de apoio que costuma dar, nomeadamente que tipo de tarefas ou ajuda que costuma realizar**

**P12-** Sim, hum, pronto eu normalmente de manhã, vou-ela é diabética, depende de insulina, eu levanto-me e às 8 da manhã estou lá em casa para lhe dar insulina e o pequeno almoço e depois a partir daí durante a semana, é o apoio ao domicilio que faz o resto das tarefas, que é levantá-la, é dar-lhe o banho, é a higiene, é com o apoio ao domicilio e depois tenho é à noite, onde terei que ser eu outra vez e às 8 da noite estou



lá para lhe dar o jantar dela, tanto a insulina e deitá-los. É este o apoio que eu basicamente faço durante a semana. Ao fim de semana tenho de dar um apoio total porque uh não há apoio ao domicílio e então tenho que lhe dar apoio total. E aí já vou mais vezes, já é uma coisa diferente

**E- Sim, sim, pronto também lhe ia perguntar quantas vezes por semana presta esse suporte ou essa ajuda, neste caso é quanto tempo, mais ou menos?**

**P12-** Todos os dias, é todos os dias da semana, 365 dias por ano é mesmo, pronto não tenho mais ninguém que me ajude e... pronto, durante a semana é isso que eu faço e ao fim de semana que é sempre eu

**E-Sim, e há quanto tempo é que presta esses cuidados?**

**P12-** Ui há muitos anos! Há uns 10 anos ou mais, porque mesmo para ir a consultas e isso era sempre eu que ia, pronto como também já acarreta, já começa a ter peso no meu cuidado para com eles. É, porque apesar de não ser uma coisa totalmente diária mas já é...mas já era, pronto...Já era eu que tinha de tomar conta, que entender o que fazer com eles, já era um cargo para mim que eu tinha, já um encargo, vá pronto

**E- Hum, e referiu que tinha o... a ajuda do apoio domiciliário, hum há outro tipo de ajuda que recebe, assim outro apoio?**

**P12-** Uh não, tenho do apoio domiciliário. Apoio como, não estou a perceber?

**E- Hum, pronto é nesse sentido, por exemplo uma ajuda aos cuidados que presta aos seus pais, por exemplo o seu marido ou a sua filha e assim, para além do apoio domiciliário**

**P12-** Pois, cá em casa todos nos apoiamos uns aos outros nesse sentido, também se eles não me apoiassem eu não conseguia não é? Porque não janto com eles, tenho de ter uma vida diferente, nem posso fazer planos para sairmos para aqui, porque há sempre uns entraves. E depois tenho, como eu trabalho num hotel, há fins de semana que eu trabalho, e então tenho uma pessoa que pago para ir lá, ao fim de semana pelo menos fazer essas tarefas

**E- ok, nesse caso já é, pronto é um apoio mais formal, não é tanto informal**

**P12-** Sim, sim, é.

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E-Hum, pronto, esta parte da entrevista é acerca da experiência de vitalidade subjetiva, neste caso é mais virado para si, em questões de energia e assim. Algumas podem ser um bocadinho mais confusas, se o achar pode perguntar, esteja mesmo à vontade! Hum...Como é que se sente em termos de vitalidade/energia?**

**P12-** oh muito em baixo! Há dias em que estou mesmo muito em baixo, humm mas pronto, é sempre um dia a dia. Hum, hum, é uma vivência constante é como se levantasse de manhã e pensasse “tenho de viver este dia!” e é aquele dia que eu vivo e pronto, e é assim a minha energia é sempre para aquele dia não é para... para dias para o presente, uh para o futuro! É sempre para o presente, a minha energia pronto. Às vezes muito em baixo, às vezes, mas pronto., tem de ser. É assim que eu me sinto, é em baixo! Pronto! Ando cansada, pronto, é...

**E-É compreensível... hum e sente entusiasmo?**

**P12-** Entusiasmo, hum... não posso dizer que é entusiasmo! Porque, uh, eu sinto-me contente, sinto-me felizes por eles ainda estarem vivos mas não é... eu sinto que há pessoas que por exemplo têm prazer em em, terem os pais, porque ainda podem fazer tarefas com eles, vão passear, vão... isso é mais prazeroso, não é? Para mim eu gosto que eles estejam vivos mas às vezes torna-se assim um peso, é como que é uma obrigação para mim, não é? Eles são meus pais e tenho de cuidar deles mas...claro, tento ter prazer em lhes mostrar que estou contente por eles estarem comigo porque realmente eles também não têm culpa de estar assim, não é? É esta a verdade e é mas há dias que farta é como as crianças que às vezes nos fartam às vezes e a gente não tem paciência para as aturar! \*risos\* que é mesmo assim mas pronto.

**E- E há assim alguma coisa específica que sintas assim mais entusiasmo? Alguma atividade, alguma coisa assim desse género?**

**P12-** Mas como? Com eles ou comigo própria?

**E- Com a senhora, com a senhora! Se a senhora sente entusiasmo em relação a alguma coisa específica?**

**P12-**Ai é um bocadinho quando chego a casa, por exemplo agora cheguei a casa o meu-uh a coisa que eu mais gosto é estar um pouco sozinha. Ver um bocadinho de televisão ou ver qualquer coisa na internet, pesquisar qualquer coisa, esse é o meu prazer é como se eu tivesse essa necessidade isso é quando, onde eu vou buscar as minhas energias, é o bocadinho que eu estou sozinha. Porque tento dedicar o outro, do resto do meu tempo às pessoas que eu gosto! E acho que é como se fosse o meu espaço, o meu

cantinho, é aqui que eu me sinto bem, é nisto! Não sinto por exemplo necessidade de ir para um café ou ir para um baile ou... não! Sinto necessidade mesmo de estar sozinha, é como se fosse para recarregar as minhas baterias

**E- Sim, também é preciso! Hum, pronto, é tudo muito em volta disto... diga?**

**P12-** Não sei se era neste sentido a minha resposta mas acho que era essa a pergunta, mais ou menos, né?

**E-Sim, a sua resposta é o que quiser, mesmo! Não há uma resposta sim ou não, certa ou errada... É o que sentir, mesmo! Esta parte é mesmo, em termos de energia...e por isso, pronto. E como se descreve em termos de energia e entusiasmo pelas coisas neste momento?**

**P12-**Neste momento?

**E- sim, sim**

**P12-** Pouco entusiasmo \*risos\* Não é pouco entusiasmo, claro que eu tenho entusiasmo, não é! Porque, eu tento aceitar que é assim e e... o resto vem por acréscimo, é isso! É mais ou menos isso, é o que eu sinto, tento ser feliz com aquilo que eu tenho!

**E-Claro, sim**

**P12-** Porque não tenho como mudar isso nem vou mudar isso, portanto olhe, é assim. É assim...

**E-E em relaç- como se descreve em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta ao que a rodeia?**

**P12-**Tento estar atenta ao que se está a passar ao meu lado, ao meu redor, porque isso também faz parte de... de eu estar viva, não é? Porque senão 'tou limitada áquilo, então tento estar atenta ao que está-se a passar, ao meu redor, ao meu marido, às minhas filhas e mesmo com eles, o que se está a passar. Pronto, também para estar- também para me sentir também viva neste momento, também para viver alguma coisa também, não é? É isso que penso também

**E-Uh e o que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P12-** Como?

**E- O que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P12-**O que me desperta entusiasmo neste momento? Uh é que realmente nem lhe sei responder porque eu nem penso nisso! Sabe? Eu não, o, por exemplo há momentos que é o que me desperta entusiasmo, se me acontece alguma coisa que eu fico contente, alegre, ou feliz, é isso que me faz, que me fica na memória porque de resto não me lembro assim nada que... pronto que me desperte entusiasmo assim no momento! Por isso não lhe sei responder, assim...

**E- Uh responde, responde, é o que sentir, mesmo, é a realidade !**

**P12-** Não, não, não falo assim mas pronto...é uma vivência, é um dia a dia, é um acostumar das coisas, então o entusiasmo é... por exemplo uma gargalhada ou um ‘tar um bocadinho a falar outras coisas, é... é mesmo isso

**E-Sim. Quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P12-** Quão intensa?

**E-Sim, sim...**

**P12-** Intensidade em relação aquilo que eu sinto?

**E-Sim**

**P12-** Há dias que sinto-me com uma energia, uma energia assim no máximo, há momentos que no momento que é mesmo assim e pronto. Às vezes tou no pico porque tenho de estar mesmo sempre a funcionar, hum. Porque senão, porque é para não me ir abaixo para não... para não cair no fundo. E há outros dias que estou assim um bocadinho mais em baixo, mas tento nunca cair lá em baixo no fosso, então a energia tem de estar ali mais ou menos sem nada, porque senão vou-me abaixo e isso não pode acontecer porque... pronto, também não pode acontecer porque também é mau para mim, que é mesmo assim, né! Pois, é isso..

**E-Uh e como se sente em relação a cada novo dia? Como se sente em relação a cada novo dia?**

**P12-** A um novo dia? É mais um dia, pronto. Não é, não sinto assim nada de especial é mais um dia que vai passar, é as mesmas coisas, as mesmas rotinas, pronto, e é o esperar de acontecer alguma coisa diferente, pronto mas não sou eu que vou fazer isso diferente, é algo diferente que vai acontecer para mim, ou alguém vai fazer ou alguém vai dizer, mas eu nem ‘tou a pensar “ai vou fazer um registo diferente” porque para mim vai ser tudo igual! Vai ser sempre a mesma rotina, sempre a mesma...coisa, é tudo igual. Se vou a achar que faço-o que é diferente são as refeições porque eu tenho de

pensar o que é que tenho de fazer hoje, o que é que tenho de fazer amanhã e então isso é que passa a ser diferente, de resto é sempre tudo igual

**E- Há sempre alguma coisa que vai mudando! Que uma pessoa não está à espera, e às vezes...**

**P12-** É isso, aí está que muda, pronto aí é que há histórias para contar ou gargalhadas, são essas coisas assim mudam, de resto é sempre a mesma coisa, é uma rotina.

### **Impacto da Situação de Pandemia**

**E-Hum, agora esta parte é mais em questão ao impacto desta situação de pandemia. Esta situação de pandemia que nós vivemos, afetou, aliás provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Por exemplo, desde o início de março até agora, tem havido mudanças, na forma como lida com as pessoas idosas, pronto com os seus pais, de quem cuida?**

**P12-** Sim, claro. Sim no principio, pronto no principio e sempre! Acho que como sou, tenho andado sempre de máscara, pronto, essa é uma das preocupações é andar de máscara e luvas, que é para não tentar não lhe passar... para não, para não os infetar, porque se eu ficar, eles também ficam não é? Porque estou em contacto direto com eles. Eles estão sempre em casa, nunca apanharão o vírus cá fora e é isso que eu tento sempre fazer, pronto, são os cuidados que eu tenho sempre, basicamente, é isso! Desde que começou que uso máscara, tou a levar com máscara, que eles não vêm a minha cara, não vêm o meu sorriso, é assim um bocado estranho é mas pronto, tem de ser. É cuidado que a gente tem que ter. Conosco e com eles, que é mesmo assim!

### **E-Hum e em relação-diga**

**P12-** Mas foi só a única coisa que mudou! Porque de resto é tudo igual, foi a única coisa que é diferente é nessa maneira de lidar com máscara e tentar-lhes transmitir que é mau, porque é que temos de usar máscara, que às vezes eles não percebem, como estão em casa, não estão a perceber muito o que se está a passar na rua e às vezes é isso, é mais isso basicamente

**E- Sim, e em relação aos mais jovens? Houve assim mudanças, assim no caso das suas filhas?**

**P12-** Ai não, nesse caso não porque elas já entendem, já... tiveram também em casa também em aulas, portanto elas já entendem, já é diferente . Se fosse com crianças, se calhar era mais difícil porque são crianças, têm outra...maneira de ver as coisas, nem

sequer se apercebem do que se está a passar mas com elas já sabiam e pronto, foi mais fácil

**E-E que impacto tem em si o facto de estar a prestar cuidados a duas gerações em simultâneo, e ao mesmo tempo também neste contexto de pandemia?**

**P12-** O impacto.. não, não sei confirmar, há pessoas que se calhar sentiriam mais a diferença, se tivessem um vida diferente, não é se tivessem uma vida diferente, tivessem que ir cuidar dos pais porque aconteceu isto, porque eu já o fazia então isto não me parece uma grande... um grande impacto foi eu ter de usar máscara e ter outros cuidados porque de resto... a minha é continuar a ser a mesma, simplesmente teve esta diferença, quer... que é isto, este, que de resto é igual, não é como outras pessoas que tiveram que deixar o trabalho para cuidar dos pais porque tiveram de sair do centro de dia, se calhar foi mais difícil para essas pessoas, adaptarem a essa mudança! Eu não, eu já tinha, já tinha a minha vida, então não não, a mudança foi só, basicamente, aquela! Não houve outra, ficou tudo na mesma, então não houve assim muita diferença e quanto às minhas filhas também não, porque... é como eu lhe disse, estavam aqui por casa, não houve assim grande impacto. Claro que é mau para todos, também gostam de sair e estar com os amigos mas pronto, elas viram bem a situação, não não houve assim... não tive assim grandes alaridos, grandes problemas em relação a isso, com elas. Nem com eles, pronto, mas é mesmo isso

**E-Uhh e que fatores e estratégias é que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo no contexto de pandemia?**

**P12-** Que estratégias?

**E- hum, hum**

**P12-** Olhe, uma das estratégias que tentei hum...arranjar, foi não ver muitas notícias! Porque acho que quanto mais notícias a gente via, pior ficávamos! Uh, por exemplo, eu chegava lá a casa e eles estavam a ouvir aquilo, as notícias era nas primeiros, nas primeiras semanas era todos os dias sempre sempre aquilo e nós, até me fazia mal aquilo, até a mim me fazia mal! Então tentava pôr noutra canal e ver outras coisas, para distrair, porque, não é para ignorar o que se estava a passar, era para distrair mesmo! A gente podia ver 10 minutos do que se estava a passar mas não o dia inteiro porque isso fazia absolutamente mal. Esta foi uma das estratégias que eu arranjei porque era mesmo para não estar sempre a pensar naquilo, era mau o que estava-se a passar, e estar sempre a ouvir aquilo, ainda era pior! E assim vai-se passando e até se passar, é mesmo assim.

**E-Hum e há alguns recursos que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação?**

**P12-** Uh, recursos...realmente a única coisa que eu gostava de ter era ajuda, era apoio...apoio de todos os familiares, neste caso irmãos que me ajudassem a cuidar dos meus, a cuidar deles. Era a única coisa que eu pedia... recursos há poucos, mas a gente com poucos recursos mas tendo ajuda consegue muito, não é? Que é mesmo assim. Eu também se tivesse muito dinheiro, recursos, nem era dinheiro, dinheiro monetário, não estaria a trabalhar, estaria a cuidar deles, ou eles estariam no lar, é mesmo assim. Recursos são poucos, agora o que eu pedia era ajuda, pronto, era mesmo isso, era a única coisa que eu pedia...Também não há \*risos\*

**E-Pronto, estamos mesmo a terminar, esta é a última questão que lhe vou fazer que são, que é: que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais? Ou seja às suas filhas e aos seus pais**

**P12-** às minhas filhas fico muito contente porque é como estou a vê-las crescer, 'tou a vê-las a formar-se na própria vida uh... a seguirem aquilo que elas querem e que gostam e é o que eu tento-lhes inculcar, que é fazerem aquilo que gostam e felizes porque é muito importante. E em relação aos meus pais, tento-lhes inculcar de viverem um dia de cada vez, porque já não têm muito, que é isso que eu tento dizer, é que eles vivam um dia de cada vez, que não pensem na morte porque às vezes, há dias que é difícil, que eles só falam na morte! É natural, são idosos uhhh e tento-lhes transmitir que 'tá tudo bem e que... é também é isso, é porque é difícil a gente chegar a um certo ponto da nossa vida e termos de cuidar dos nossos pais, né? Porque nunca ninguém nos disse que íamos cuidar deles, agora se fossem os nossos filhos, não é, e então... mas é assim, é contar... viver um dia de cada vez e tentar fazer o melhor porque não há outra maneira mesmo, é assim...

**E- E a senhora acha que tem, que teve ganhos ou até mais valias pelo facto de ter esta experiência de estar a cuidar de duas gerações ao mesmo tempo?**

**P12-** Cuidar das duas?

**E- Se acha que teve ganhos, mais valias, experiências...**

**P12-** Sim, tive experiências... uh, claro que me deu experiência de vida, não é, deu-me se calhar mais maturidade, não, foi mesmo assim, eu acho que mais valias... as minhas filhas é sempre um caminhar para a frente, ver que elas caminham e assim, em relação

aos meus pais, eu consigo perceber que eu também cuido deles e que isso também lhes dá vitalidade, dá-lhes vida, dá-lhes prazer também eles verem-me, e isso para mim também é gratificante, eu saber que eles também por mais um bocadinho também me vêm e sabem que têm a filha por perto, para mim isso também é gratificante. Essa é uma das mais valias, pronto, é ver que eles ainda estão bem, pronto

**E-Sim**

**P12-** Praticamente é isso! Não há outra coisa a dizer, não há que, pronto, a gente quando faz isso, não procura outra coisa senão tentar fazer o nosso melhor e o que é que nós aprendemos através disto? O que é que nos ensina isso? É isso basicamente, é um dia de cada vez, foi o que isto me ensinou, foi mesmo um dia de cada vez, foi...

**E- pronto, agradeço-lhe imenso a sua colaboração e desejo também muita coragem, muita sorte também para o futuro. Uh, depois se quiser ver os resultados eu posso-lhe enviar a dissertação, quando estiver terminada, também para ver o contributo que teve nesta situação toda**

**P12-** Tá bem, de nada! Tenho muito gosto em participar. Tudo de bom para a menina, 'ta bem? E que corra tudo

**E- Muito obrigada e igualmente para si! Muito obrigada e uma boa noite!**



**Entrevista- P13**

**E- Vou-lhe fazer aqui uma introduçãozinha que é também para perceber, ahh... o porquê de ter de fazer a entrevista, e para que é, qual é o fim também e o tema e assim.**

**PT13-Sim...**

**E- Esta entrevista vem no âmbito da investigação da minha dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade da Beira Interior e tem como tema o funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à geração *sandwich* neste contexto de Cov...de pandemia Covid-19 e por isso mesmo é que estou a pedir a sua colaboração. Ehhh... Tem dois objetivos principais que é avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico, ahhh... dos cuidadores informais pertencentes à geração *sandwich* e descrever o impacto psicológico do contexto de pandemia nos cuidadores. Ahh.. Tal como já lhe tinha dito, a geração *sandwich* são indivíduos que prestam cuidados a duas gerações distintas, ou seja: pais, familiares ou amigos envelhecidos ou então crianças, adolescentes ou até mesmo adultos que, por exemplo, ainda não têm uma independência financeira, por exemplo, que ainda têm essa responsabilidade. Ahh...**

**PT13- Sim, exatamente, é o que eu tenho...**

**E- Deixe-me só perguntar, a senhora não é, não é paga para cuidar do idoso, pois não?**

**PT13- Não, não...**

**E- Pronto, que é para confirmar, porque...**

**PT13- Trabalho...**

**E- Diga, diga...?**

**PT13- Eu trabalho.**

**E- Sim, pronto. Já lhe vou fazer mais perguntas...**

**PT13- Mas estou em casa**

**E- Sim...**

**PT13- Ainda não sou cuidadora remunerada, eu cuido da minha mãe.**

**E- Sim... Que é para, pronto, para ter certeza, porque se fosse já não podia participar no estudo, porque temos de fazer assim a seleção. Ahhh.... Pronto, ao participar...**

**PT13-** Está bem...

**E-** Também está ciente destes objetivos e aceita dispo...disponibilizar a s suas respostas que são unicamente para tratamento estatístico, ah.... E os dados também só serão utilizados para este fim, também nunca é identificada, mesmo...Só as respostas é que estão, mas o seu nome e identidade e tudo mais, não é identificada. **PT13-** Hmm, hmm...

**E-** Pronto, e..

**PT13-** Está bem...

**E-** Os dados é mesmo para, para a publicação da minha dissertação e artigos futuros, científicos. Por isso, desde já também agradeço...

**PT13-** Só peço uma coisa...

**E-** Sim....

**PT13-** No fim, quando acabares a dissertação, manda uma mensagem a dizer a nota que tiveste.

**E-** Está bem e se quiser até lhe posso enviar, ahhh... a dissertação, mesmo para ver como é que, como é que foi, como é que correu (Risos)

**PT13-** Gostava muito, gostava muito.

**E-** Pronto... (Risos)

**PT13-** Gostava muito de ver.

**E-** Eu depois envio-lhe, envio-lhe tudo...

**PT13-** Está bem

**E-** Ahhhh... Pronto, então podemos começar?´

**PT13-** Está bem, podemos começar

**Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E-** Muito bem. Então, qual é a sua idade?

**PT13-** 57.

**E-** Muito bem e a sua profissão ou trabalho?

**PT13-** Sou gestora.

**E-** E, pronto, o seu nível de escolaridade,ahh... licenciatura, neste caso?

**PT13-** Licenciatura (Impercetível)

**E- Oi...Peço desculpa, estamos aqui... Estou... Está a falhar um bocadito a rede aqui, não ouvi... Pode repetir, por favor?**

**PT13-** Pronto...Tenho a licenciatura...

**E- Hum hum...**

**PT13-** E tenho um MBA na Católica, sim, em marketing.

**E- Muto bem. Ahh... agora relativamente.... Pronto, a entrevista está assim subdividida por alguns temas, por isso eu vou fazendo uma quebra dos temas e assim, ah... Agora é relativamente aos cuidados prestados aos filhos, ahhh... Quantos filhos tem?**

**PT13-** Tenho dois, mas só está um em casa, já...

**E- Hum... E qual é...**

**PT13-** Tem 19 anos.

**E- E o outro?**

**PT13-** Tem 28, está emigrado...

**E- Sim... (Risos) Hum... Neste caso, pronto, só dá apoio ao... a um dos filhos, não é?**

**PT13-** Exato, exato

**E- E qual é o tipo de apoio...**

**PT13-** E às vezes dou apoio...

**E- Diga...**

**PT13-** Às vezes dou apoio ao meu sobrinho que tem 7 anos.

**E- Ok. Também do sobrinho, pronto. Também conta, também conta, também faz parte! Ui, estamos aqui, a rede é que está a falhar um bocadinho, não sei se hei-de tirar o vídeo...Hum... Então e que tipo de apoio dá....(Impercetível) Diga?**

**PT13-** Tira o vídeo... (Impercetível)

**E- Pois, se calhar...**

**PT13-** Se quiseres tirar o vídeo não me faz diferença

**E- Vamos ver se...**

**PT13-** EstáE-me a ouvir bem?

**E-** **Estou, estou**

**PT13-** Sim, estáE-me a ouvir?

**E-** **Sim, sim...**

**PT13-** Ok. Então vamos lá continuar!

**E-** **Ok. Eu acho que agora já é capaz de dar um bocadinho melhor**

**PT13-** Então...

**E-** **Hum... E qual é o tipo de cuidados**

**PT13-** Já está melhor, já está melhor

**E-... que dá aos seus filhos, vá neste caso ao seu filho mais novo?**

**PT13-** Hum... Dou... Portanto, tenho de tratar da alimentação, hum... às vezes, um bocadinho em trabalhos de... académicos. Hum...roupas. Hum.... Limpeza da casa, mas à minha filha mais, hmm... apoio moral e comida. Isso é... Há o trabalho da casa, normal, durante o Covid e depois há aquele apoio moral e um bocadinho, às vezes, na parte académica.

**E-** **E tem algum tipo de ajuda ou apoio nos cuidados que presta?**

**PT13-** Nenhum.

**E-** **Pode ser, por exemplo, amigos, familiares ou assim. Não tem de ser um.... Um apoio profissional.**

**PT13-** Nada.

**E-** **Muito bem. Ahhh... E, o,o, pronto, essa ajuda, esse apoio que dá aos seus filhos, quantas vezes por semana é?**

**PT13-** É todos os dias.

**E-** **24 horas por dia?**

**PT13-** 24 horas por dia.

**E-** **Exatamente. Pronto...**

**PT13-** Quando é em Covid. Em Covid é 24 horas por dia. Se não é covid, é quando chego a casa e ao fim de semana.

**E- Ok.Ah... Normalmente...Só para esclarecer. Posso perguntar-lhe por volta de que horas? Só para sabermos um cálculo aproximado das horas.**

**PT13-** É assim, eu saio de casa às 6h da manhã e não tenho horário de saída. Chego pelas oito horas da noite. É um esforço que faço, para isso não tenho tempo para almoçar...

**E- Entendo.. Entendo perfeitamente a situação**

**PT13-** É difícil, as vezes, muito difícil... Mas tenho de tratar da geração mais velha.

**E- Pois, exato... Agora vamos passar a essa parte dos cuidados prestados aos idosos. De quantos idosos cuida?**

**PT13-** Neste momento, só cuido de uma idosa que é a minha mãe. Está acamada com 95% de incapacidade e que tem Alzheimer.. Connosco... Portanto, é uma pessoa que não tem, não sabe dizer, perceber... Não é dizer, é perceber, por exemplo se tem sede... De duas em duas horas no covid tenho de dar água, porque ela não tem noção se tem sede ou se, por exemplo, come demais. Tenho de regular tudo...

**E- Sim...**

**PT13-** Inclui o banho diário de manhã, a mudança da fralda, a mudança da cama, tudo para lavar, depois o banho da manhã, isto em covid..O banho da manhã...Depois tratamentos, faço a higiene toda, às vezes tem prisão de ventre, tenho de a ajudar...

**E- Hum, hum..**

**PT13-** Todas as refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. Cozinho tudo, em casa, com produtos frescos... Portanto, ela come... Eu tenho de lhe dar a comida à boca, mas a comida tem de ser toda passada...

**E- Sim...**

**PT13-** Portanto, eu faço sopa com tudo lá dentro ou seja carne ou seja peixe... Tudo para ela comer. Trato-lhe também, como eu digo, das belezas,corto-lhe o cabelo, corto-lhe as unhas, ponho creme no corpo, às vezes canto para ela e ela ainda se lembra de algumas canções... Converso com ela, apesar dela não responder quase nada...

**E- Faz muito bem!**

**PT13-** Tento interagir com ela o mais possível...

**E- Sim, sim, faz muito bem, é a dita estimulação cognitiva, é sempre bom continuar...**

**PT13-** É muito complicado, é muito complicado.. Porque eu às vezes estou a cair para o lado, sinceramente...

**E- Hum hum...**

**PT13-** Agora imagine o que é tratar da mãe, a dar apoio à filha e sem ser em Covid estar a trabalhar ao mesmo tempo. E morar... eu trabalho em Lisboa e moro em Oeiras, são cerca de 15 km.. Eu saio de manhã, tenho de deixar a minha mãe com fralda, lavagem, quarto, tudo...máquina da roupa a lavar, sigo para Lisboa. À hora de almoço venho a correr de carro, para dar o almoço, tornar a fazer higiene, porque estas pessoas, portanto, tem de se mudar a fralda, se não fazem feridas.

**E- Hum, hum...**

**PT13-** Voltar a Lisboa a correr com cara alegre e depois à noite a mesma coisa, pronto. E ao fim de semana é tratar de engomar as roupas,de fazer as tais ditas sopas, já deixo tudo preparado e congelado ao fim de semana. Quando não há Covid, eu dedico-me só a planear a semana toda: ver se há medicamentos, se há fraldas, se há tudo, para deixar tudo preparadinho.

**E- Pois..**

**PT13-** Caixa dos remédios, por exemplo. No Alzheimer não pode falhar um medicamento, se não eles descompensam... Eu às vezes tenho dificuldade em tomar conta de mim, muitas vezes, e gostava muito de existir...mais possibilidades do estado português nos dar apoio.

**E-Sim, sim...**

**PT13-**Porque por exemplo, eu durante meses no Covid, eu nunca sai de casa. Nunca...

**E- Sim....**

**PT13-** O que é muito duro, porque a pessoa de quem se trata não é uma pessoa num lar, é diferente, é a minha mãe, o que invoca um componente emocional muito....

**E- Muito grande, sim...**

**PT13-** Muito forte. Além disso há um impacto financeiro enorme, porque tudo o que se compra com os artigos.... As fraldas já não podem vir do Pingo Doce, porque faz alergia, tem de ser de farmácia, há medicamentos muitos caros... Pronto... Há um impacto financeiro na família. Há uma área que... O meu filho... A partir do momento em que a avó ficou acamada mesmo, há uma espécie de um ignorar da avó. Eu perguntei a um

psicólogo e disse-lhe....muita confusão. E disse-me “atenção, um adolescente...” Isto já se passa há dez anos, hã?

**E- Sim...**

**PT13-** Um adolescente, é preferível ter a imagem da avó quando brincava com ela, quando ia passear para o jardim... Do que agora ser um ser humano que esticar um braço exige... porque eles têm tendência a encarquilhar-se...

**E- Sim, sim..**

**PT13-** Tem de ser tudo com cuidado... Tudo isso.. E que não sabem quem ela é, ela não sabe quem é...

**E- Pois, não identifica...**

**PT13-** Mãe, sou eu... A tua filha...Se não ela me conhece e eles assustam-se. Apesar de ser um doente muito tranquilo, há doentes de Alzheimer que são violentos, mas a minha mãe não é...

**E- Sim, felizmente... Já respondeu aqui a algumas questões que lhe ia perguntar, pronto.. Já disse as tarefas, já me disse.... Como é que avalia o grau de dependência da sua mãe?**

**PT13-** Total.

**E- Total...**

**PT13-** Se eu desaparecer, a minha mãe morre.

**E- Pois... Tem uma dependência...**

**PT13-** 95% de incapacidade... Ela não consegue comer ou segurar numa colher, ou levantar um braço...

**E-Sim, sim...**

**PT13-** É um vegetal...Pronto, é um vegetal que às vezes abre uma janela e é capaz de me dizer o meu nome de repente... que eu às vezes até fico “O que é isto?” É normal na doença de Alzheimer eles de vez em quando, parece que há uma janela que se abre.

**E- Sim, sim...**

**PT13-** Por exemplo, eu no outro dia cantei-lhe uma canção de quando eu era pequena que é o “Tiro-liro-liro lá em cima não sei quê” e ela sabia a canção...

**E- Hmm, hmmm...**

**PT13-** Ou se eu cantar...

**E- As memórias mais antigas geralmente ficam...**

**PT13-** Sim, mas neste momento mesmo as mais antigas estão a desaparecer...

**E- Sim...**

**PT13-** Houve uma altura que dizia “Estou atrasada para ir ter com a minha mãe”, neste momento já nem isso sabe...

**E- Hum, hum...**

**PT13-** Mas pronto... Acho que fundamental... Além de ser muito observadora com o corpo dela, por causa das escaras, das unhas, disto tudo.. Humm...Tentar observar-lhe as expressões dos olhos... Porque é difícil a comunicação.. Eu não sei se ela está desfeita, se está feliz, se se sente limpa... Tudo coisas que sei que eram importantes para a minha mãe do antigamente

**E- Hmm, hmmm...**

**PT13-** E eu esforço-me por... Por exemplo, eu faço uma coisa que... A minha mãe era muito vaidosa! Ela já só veste camisas de dormir ou pijama no inverno..

**E- Sim, sim...**

**PT13-** Então eu todos os dias pergunto qual é a camisa de dormir que ela quer vestir e ela olha, olha, olha e não diz nada e eu digo, bem então esta fica muito bonita... E ela... O olho mexe-se e fica assim um bocadinho mais coiso... Pronto... E tento respeitar isso.. Os gostos dela... Não sei se ela percebe isso, se não, mas para mim é importante.

**E- Sim, sim... Hmmm, às vezes pode parecer...**

**PT13-** O Covid...

**E- Diga....**

**PT13-** O Covid foi uma oportunidade, por estranho que pareça, para mim foi uma oportunidade para estar mais com a família... Perdi oito quilos, mas... A mexer-me, pq me mexo muito. Mas foi uma oportunidade de estar mais tempo com ela. Foi muito bom. Infelizmente, o motivo é mau, não é...

**E- Sim, mas...**

**PT13-** Mas foi bom para a minha família



**E- Sim, sempre tem alguns aspetos positivos e também isso é que ...hmm... também quero avaliar os aspetos positivos desta situação toda.**

**PT13-** Ahhh, não, para mim foi muito positivo, muito positivo... É horrível dizer isto, mas para mim esta oportunidade... Estou há 6 meses em casa, vou voltar a trabalhar em setembro, pq eu sou grupo de risco...

**E- Pois, sim, sim...**

**PT13-** Mas vou começar a trabalhar em setembro...Mas de março a setembro... final de agosto!

**E- Sim, sim..**

**PT13-** Eu estive quase sempre em casa e foi fantástico para mim, porque eu nunca tive esta oportunidade... Nem quando os meus filhos eram pequeninos, porque eu tinha uns horários tão esquisitos que não dava... Isto foi uma oportunidade de estar com a família, jantarmos todos juntos...

**E- Sim...**

**PT13-** Sobre a minha mãe, no outro dia peguei nela, pu-la na cadeira de rodas, que é força de braços, puE-lhe o cinto de segurança, dar a volta ao bairro porque... e os vizinhos cumprimentaram-na! E ela gostou muito, depois viemos para casa e no dia seguinte, um dia que fez muito calor, muito calor, muito calor, muito calor! Eu pu-la um bocadinho na varanda mas ela disse “Não quero mais! Não quero mais!” “pronto, vamos para dentro”, expressou o seu desagrado e o seu agrado!

**E- Pois, exatamente!**

**PT13-** Foi muito bom!

**E- É positivo, diga-me só uma coisa**

**PT13-** Diga

**E- A sua mãe tem que idade, mesmo?**

**PT13-** Tem 82 anos

**E- 82. Hum...Das questões que lhe ia perguntar, penso...sim, exatamente, respondeu, só falta aqui uh...pronto, se recebe algum tipo de ajuda nos cuidados, por exemplo... Apoio domiciliário, centro de dia...**

**PT13-** Zero, zero!

**E- Zero, sim**

**PT13-** Nada, nada! Digo nada porque eu perguntei alguns preços, principalmente diário porque exige muita força e é tudo caríssimo! Mesmo da paróquia são 300€ por mês e a minha mãe tem uma reforma de 600€ mais medicamentos, mais fraldas... eu no outro dia fui à farmácia e foram 270€ dos medicamentos! Hum... não tenho apoios, a zona onde vivo, não há apoio nenhum! Eu até fui à igreja, fui a tudo e não consegui nada

**E- É complicado...**

**PT13-** Há empresas! Há imensas empresas mas é caríssimo!

**E- pois, sim...**

**PT13-** E depois é muito despersonalizado! Um dia vem uma pessoa, noutra dia vem outra e estas pessoas de idade, eu acho que se não houver regularidade descompensam um bocadinho. Eu quando eles vão de urgência para o hospital, eles descompensam porque de repente estão num ambiente completamente diferente! E seja algo grave ou não! Eles com as idades descompensam

**E- Sim, claro! Uma pessoa vê-se num ambiente diferente...Pronto, é também para saber essas informações**

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E-Hum... vamos passar agora para uma parte mais focada em si que é a experiência de vitalidade subjetiva, que tem a ver com a energia, com a vitalidade e assim, eu vou-lhe fazer algumas questões viradas para...para esse aspeto. Hum... Como é que se sente em termos de vitalidade/energia?**

**PT13-** Hum eu oscilo muito. E é assim, de manhã, quando acordo, estou exausta! Depois levanto-me e digo “tem de ser” e depois quando me começo a mexer, até porque eu tenho um problema de coluna muito grave e sou cardíaca e asmática hum... quando me começo a mexer, a coluna deixa de ter dores, eu uso uma cinta especial até para poder pegar na minha mãe, ela é grande! Ainda por cima hum...Depois de manhã sinto-me bem, a partir das três horas, quatro horas, começo-me a ir um bocadinho abaixo. O que é que eu noto porque tem um grande impacto em mim? Se eu fizer um almoço a sério, sei lá, uma sopa digamos, um bife com batatas fritas, sei lá, qualquer coisa desse género! Eu fico exausta. Se eu não comer, eu tenho mais energia. Eu sei porque é que isto é porque fiz análises e tenho hum... quando eu como, eu produzo um excesso de insulina, pronto mas... eu sinto-me profundamente...presa, em termos psicológicos, presa, sinto-me injustiçada porque pago muitos impostos e não há serviços nenhuns

para estas pessoas. Hum...mas é uma coisa que eu decidi fazer e continuarei e a minha mãe há-de morrer em casa! Agora fisicamente estou um caco, envelheci imenso!

**E- Não é por acaso mas digo-lhe eu que não parece a idade que tem!**

**PT13-** \*risos\*

**E- Então vamos aqui continuar, pronto, agora ia-lhe perguntar se sente entusiasmo? Até que ponto sente, em relação a quê?**

**PT13-** Em relação à minha mãe, sinceramente entusiasmo não sinto. Uh sei, tenho muita informação do neurologista sobre a doença e eu nunca me esqueci do que ele me disse a primeira vez, isto é uma doença, como ele diz “familiar”, isto é, quando temos um doente de alzheimer em casa, toda a família é afetada de uma maneira ou de outra, ou porque trabalho de mais, ou porque não se ajeita ou porque não sei quê e ele até me explicou a doença, que não se sabe muito, ele disse “imagine uma escada, eles num dia caem um degrau, noutro caem 20, nunca sabemos. O que nós sabemos é que eles nunca voltam para trás” e portanto eu não tenho esperanças nenhuma da minha mãe melhorar e sei que me tenho de despedir dela devagarinho e às vezes \*emocionada\*... e às vezes, desculpe... é muito difícil

**E- Eu entendo...**

**PT13-** Às vezes é muito difícil! Entusiasmo-me com a minha filha, entusiasmo-me por saber que dou bons cuidados à minha mãe mas eu sei que aquilo não é vida para a minha mãe, aliás a minha mãe era uh- trabalhou em saúde, era defensora da eutanásia hum... não fez testamento vital porque já não tinha idade para isso mas a minha mãe se soubesse o estado em que está, a minha mãe não aceitava, não aceitava! \*emocionada\*  
Desculpe

**E- Não, esteja à vontade, mesmo! São tópicos sensíveis, é natural que se sinta assim**

**PT13-** Eu sempre vivi com a minha mãe. A minha mãe é divorciada, desde 69, que era uma coisa muito rara na altura. Nem era divorciada, separou-se mas eu cresci com a minha mãe e... temos uma relação muito próxima... Agora digo-lhe uma coisa, não é justo viver-se assim! Aquilo não é vida! Não é vida! Sobretudo estar a prolongar não sabemos por quantos anos! Sabe que cá anda há 5 anos

**E- Sim, 5 anos...Exato, sim**

**PT13-** É muito complicado mas pronto... leva-se!

**E- Então pronto, vamos aqui continuar ia-lhe perguntar como se descreve em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**PT13-** Uh... Neste momento exato, pouco entusiasmo, no entanto como eu sei que a morte da minha mãe se aproxima todos os dias, eu comecei a pensar no que é que vou fazer a seguir porque a minha vida teve muitos anos “presa” por exemplo, aos fins de semana, eu não tenho férias, não tenho fins de semana, eu não vou ao cinema... e há um certo ligeiro entusiasmo, pode ser cruel, mas é quando a minha mãe morrer, eu vou poder fazer essas coisas todas, tenho uma ansiedade enorme de viver a vida! Até porque como eu sei que sou doente, estatisticamente, não terei tanto tempo de vida como as mulheres em Portugal, porque nós mulheres vivemos mais tempo, com menos qualidade no fim da vida mas vivemos mais tempo e eu quero aproveitar o mais possível o tempo que tiver, para viajar, para conhecer, para aprender coisas novas mas é uma projeção no futuro! Neste momento não sinto entusiasmo nenhum!

**E- Eu entendo...E em relação, como é que se descreve em relação a sentir-se viva ou ativa e atenta ao que a rodeia?**

**PT13-** Não, isso eu sou, por defeito, desde pequena, muito atenta, eu utilizo os canais de quem está fechada em casa desde sempre, portanto, uma televisão, televisão internacional, eu gosto de ver uma BBC, uma CNN, eu gosto muito de notícias internacionais, eu acho que os nossos telejornais é futebol e facadas, como costumo dizer, é e isso a mim não me trata nada. Gosto muito de ler, gosto muito, agora que a minha filha emigrou, puE-me no Facebook e instagram, hum... gosto imenso. Eu sei que o Facebook é para velhos mas é giríssimo! Instagram é para jovens mas pronto e o instagram tem uma coisa muito boa! O meu filho, o mais novo, teve na coreia do sul no ano passado e no instagram nós podemos fazer as chamadas de graça, que eu não sabia. Quer dizer, não vou telefonar para a coreia do sul que é caríssimo! Ensinar-me, pronto, então tenho o instagram, tenho o Facebook, mais porque... tinha filhos! Tenho de saber informações de tudo. Não coloco fotografias minhas, não coloco fotografias dos filhos, não coloco nem do cão, nem do gato, nem do periquito! Só coloco informações sobre a arte ou assuntos importantes e pronto, partilho isso, de resto coisas pessoais, não! Sou muito recusada sobre isto! Hum... às vezes quando a minha mãe vai para o hospital de urgência, eu ponho sempre no Facebook, para outros familiares saberem, alguns, ponho “mais uma viagem no serviço nacional de saúde”, já sabem o que é que é, não digo mais quem foi mas, em vez de estar a telefonar a todos, agora com o covid tem sido assim. Eu passava as noites no hospital com a minha mãe,

de manhã vinha tomar duche, depois ia trabalhar mas eu escrevia esta mensagem e todos sabiam. Tento ser o mais atenta, assim.

**E- Muito bem**

**PT13-** Desde pequenina que sou, eu queria ser jornalista portanto nós temos um bocadinho essa...esse bichinho de saber o que se passa

**E-Sim, sim! Hum... e o que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**PT13-** Ai neste momento sabe o quê? Sair de casa! \*risos\* Ir à praia! Adoro ir à praia! Neste momento é quando saio de casa, se puder fazer caminhadas, ir à praia... era a coisa que mais me apetecia!

**E- Muito bem**

**PT13-** Nem é corridas, nem nada, é caminhadas, é a noção de liberdade, é a noção de horizonte, por oposição aquilo que eu vivo, não é?

**E- Hum hum, entendo... Pronto, a pergunta que lhe vou fazer- isto são todas perguntas assim viradas para este aspeto que lhe vou perguntar que é quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**PT13-** Hum tem alguma escala?

**E- Não, é qualitativo é... como preferir, mesmo, sim**

**PT13-** Fraca, sinto-me fraca. Sinto-me, um cansaço acumulado, eu agora com o covid, consegui descansar mais porque estava fechada em casa, mas quando eu tinha que fazer trabalhar de manhã-trabalhar todo o dia, andar de um lado para o outro, ir para o hospital se fosse preciso porque às vezes têm infeções urinárias, passar a noite em pé, em pé! Não é sentada, é em pé! Nos serviços de urgência do S. Francisco Xavier, ela ficar lá, eu vir a casa, tomar banho, conduzir outra vez para Lisboa para trabalhar todo o dia de cara alegre... nunca usei tanta maquilhagem na vida! \*risos\* Eu que não gosto nada, era tapa olheiras o mais possível para disfarçar. Neste momento sinto-me fraca mas por acaso sinto-me melhor do que já me senti, já me senti derrotada, senti incapaz de fazer fosse o que fosse! E agora não, já me sinto mais recuperada, agora em setembro quando começar a trabalhar não sei como é que vai ser... tenho medo sinceramente, tenho medo

**E-Hum hum... a pergunta que lhe vou fazer agora que é como se sente em relação a cada novo dia? Também está aqui dentro deste aspeto**

**PT13-** Ahhhh! Por estranho que pareça, apesar de eu saber que a minha mãe nunca terá melhoras, eu sinto que cada dia pode ter uma novidade para mim

**E- Hum hum**

**PT13-** Ou porque vejo, vivo numa zona, por estranho que pareça, ao pé de Lisboa mas muito campestre, eu tenho passarinhos, andorinhas. Que eu moro numa zona que tem produção agronómica, que é uma coisa do estado, portanto é uma zona muito sossegada e... todos os dias acho que vou descobrir qualquer coisa! Eu acho que isso me autoalimenta também a ter energia, a fazer coisas, eu nunca estou quieta, a não ser que esteja exausta! E nessa altura eu digo “a mãe desligou o interruptor” e aí tenho que ir para o sofá descansar, mas já sabem a expressão! “Desliguei o interruptor”, podem falar, dizer o que querem dizer que eu digo “desliguei o interruptor, não percebo nada do que me dizes, preciso de descansar agora” mas eu sinto que todos os dias posso aprender uma coisa nova, por exemplo, agora estou a falar consigo! Que é uma coisa muito boa, está a ver?

**E- É verdade, é uma experiência nova também**

**PT13-** É é! E eu acho muitíssimo interessante que hajam pessoas com a sua formação porque Portugal é um país envelhecido, nós somos o 5º país mais envelhecido da Europa, se tiver de saber dados... Olhe vá à Pordata porque eu trabalhei na Pordata e nós (...) \*falha de rede\*

**E- Peço desculpa, deixei de a ouvir!**

**PT13-** Está-me a ouvir?

**E- Agora sim!**

**PT13-** Ah! Estamos numa sociedade cada vez mais envelhecida porque com os cuidados de saúde, com tudo isto, nós cada vez vivemos mais, estamos vivos pelo menos mais tempo mas não temos apoios nenhuns! Eu por exemplo digo-lhe, se tivesse um filho até 12 anos, eu em Setembro podia dizer “Não vou trabalhar, não vou trabalhar” mas como tenho uma pessoa de idade, o estado não ajuda

**E- Lá está, por isso é que nós também... eu tenho bastante interesse por esta área e também espero que tenha, que este estudo tenha algum impacto e que faça alguma coisa em prol disso, espero eu!**

**PT13-** Eu não conheço tudo, não conheci até agora nenhum estudo, eu trabalhei na Fundação Francisco Manuel dos Santos, nenhum estudo sobre isto mas estudos sobre envelhecimento, conheço estudos sobre jovens mas esta geração sandwich ninguém fala

**E- É recente**

**PT13-** Há um silêncio!

**E- É muito recente**

**PT13-** É

**E- E lá está, devido também ao...ao aumento da... da esperança média de vida, daí ter surgido também esta geração sandwich porque as pessoas vivem mais, têm filhos mais tarde e ficam ali “ensanduichadas” também, ainda é recente**

**PT13-** E o corpo humano. É, o corpo humano quando chega aos 80 anos pode não ser alzheimer mas tem uma série de doenças! Portanto, nós vivemos mais anos mas o da sandwich vai ter de se adaptar a pessoas com diabetes, com reumático, com isto, com aquilo, com aqueloutro, que nunca na vida foi preparado para isso e que não tem formação nenhuma! A mim ninguém me deu formação! Tive de ir descobrindo como é que se iam fazendo as coisas. O que é uma pena, por isso profissionais como você, eu acho que é fantástico!

**E- \*risos\***

**PT13-** Vou-lhe dizer uma coisa! Se não arranjar emprego em Portugal e se é Inglaterra que pedem esta formação, eu tenho uma sobrinha minha que tem uma formação parecida com a sua e ela foi visitar o namorado a Inglaterra e inscreveu-se lá no centro de emprego e eles pediram “por amor de Deus, quando acabar o curso venha para cá!” e ela inclusive está a trabalhar e eles estão-lhe a pagar até o mestrado lá! E eles preferem portugueses e sabe porque é que eles preferem as portuguesas? Porque nós somos muito carinhosos com as pessoas de idade e com as crianças, não somos tão agrestes como outros povos, é uma cultura familiar diferente. Mas muitos parabéns

**E- \*risos\* Muito obrigada e já agora agradeço a dica também, que é sempre bom saber outras perspetivas**

**PT13-** Em Inglaterra, apesar deste momento do Brexit, por exemplo eles têm apoios económicos, na minha situação eu tinha todas as máquinas, todas as coisas, o oxigénio, a cama, etc, tudo de graça em casa!

**Impacto da Situação de Pandemia**

**E- Pronto, então agora vamos aqui continuar com a nossa entrevista, já vamos para o último tema que é do impacto da situação de pandemia e vou-**

**lhe perguntar se esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos? Desde que se iniciou esta situação...diga?**

**PT13-** Mudou porque eu fiquei em casa! Mudou porque eu fiquei em casa! Portanto eu pude estar mais atenta a pequenos detalhes, por exemplo...vou-lhe dizer, por exemplo, uma coisa que às vezes me acontece imenso, está-me a ouvir?

**E- Sim, sim! Estou, estou!**

**PT13-** É que fazem feridas no meio dos dedos dos pés se tiverem humidade hum...portanto eu tenho de limpar no meio de cada dedo do pé muito seco, tudo isso. Pude estar com ela e interagir com ela mais tempo, pude conversar apesar de não ter resposta hum... o facto do covid e do isolamento foi muito positivo para mim! Descansei mais e pude dar mais cuidados à minha mãe, só porque estava fechada em casa

**E-E relativamente aos mais jovens? Neste caso aos seus filhos houve assim mudanças nos cuidados que presta, também?**

**PT13-** é sim, houve mais atenção, jantarmos juntos, combinámos que não havia jantar de cada um quando chegava a casa, portanto tivermos mais tempo, o que permitiu conversar mais tempo, apesar de, enquanto foi o periodo de aulas, através das \*falha de rede\*

**E- Peço desculpa, foi aqui a rede**

**PT13-** Está-me a ouvir?

**E- Agora sim**

**PT13-** Houve muito mais trabalhos e portanto eu senti que era das 8 da manhã às duas da manhã e eu cheguei a dizer “calma! Que isso é uma violência terrível” hum...e acho que os professores exageraram e eu até já falei um bocadinho porque o meu sobrinho que tem 7 anos, está na primeira classe, no primeiro ano, também exageraram e isso foi muito violento para os jovens, eu acho. Hum...eu apercebi-me, apesar de ser um ano atipico, apercebi-me do esforço que ela fazia para estudar nos dias de hoje. Estudava assim, hum...nós tínhamos mais liberdade e não era tão violento, era menos trabalho, menos coisas, não digo que fosse menos exigente mas o método de avaliação era diferente, eu tinha 2 testes, um trabalho e um exame e aqui parece que há não sei quantas cadeiras, não sei quantos testes, cada um decide quanto é que quer ter... Por



exemplo, você está a fazer a parte das entrevistas, isto é uma coisa complicadíssima para si de fazer entrevistas! \*falha de rede\*

**E- Peço desculpa, é a minha internet, agora estou a ouvi-la bem mas de vez em quando tenho aqui umas falhas, peço desculpa**

**PT13-** A minha também falha! Não, eu senti que apoio moral e perceber melhor o que é o mundo do ensino agora

**E-Sim, sim**

**PT13-** E eu acho muito injusto! Porque acho que quando se é novo também tem de se viver a vida, eu sei que o covid não deixa! Mas acho que devem viver a vida e ter outras experiências porque é agora! Não é quando tiverem filhos e o diabo a 7 é que vão ter tempo para ir e vocês estão completamente virados para os estudos, praticamente e não acho bem

**E- Hum...pronto agora vou-lhe perguntar também o...Que impacto é que também tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo neste contexto de pandemia?**

**PT13-** A gestão do tempo foi difícil! Porque... o que foi mais complicado para mim foi a gestão do tempo porque como eu de manhã tenho de tratar da minha mãe, depois o almoço tinha de ser feito, ao 12h30, tinha que estar servido ao 12h30 em cima da mesa, com pouco tempo para comer porque começavam as aulas à 13h e depois era das 8h às não sei quê, foi a gestão do tempo que foi mais complicado para mim! Isso foi difícil de me adaptar e de limpar a casa e de fazer tudo, a gestão do tempo. Quando eu consegui perceber como é que a coisa ia ser, já estava mais treinada mas levantava-me às 6h da manhã também, não conseguia fazer tudo! Mas foi o mais complicado de tudo, foi a gestão do tempo

**E-Pois... hum e que fatores e estratégias é que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo no contexto de pandemia?**

**PT13-** Olhe, uma coisa que eu gosto imenso é no Facebook eu estou ligada ao grupo dos cuidadores e aí, tanto podemos desabafar, como trocar ideias, como saber informações sobre o estatuto de cuidador que no meu conselho não existe e eu não tenho direito mas que me disseram, por exemplo, “inscreva-se, em agosto porque hum... quando chegar aí, pode ser que pelo menos tenha qualquer apoio que ninguém sabe o que vai ser” mas eu não conheço mais ninguém que seja cuidador de uma pessoa

de idade e eu já tive 2 idosos, já tive o meu sogro também cá em casa! Já faleceu faz agora 1 ano mas houve uma altura que tinha 2 pessoas de muita idade!

**E- Pois, exato. Mais os filhos**

**PT13-** Mas muito diferente, a minha mãe acamada, o meu sogro andava lindamente e fugia-me de casa, que era um perigo!

**E- Ah pois, pois...**

**PT13-** É daquele que, pronto! Tinha de andar de carro à procura dele e era uma chatice mas pronto, agora já está mais fácil. Mas eu gosto muito das pessoas de idade, tenho imenso respeito pelas pessoas de idade

**E- Sim, sim, concordo consigo por acaso!**

**PT13-** E sempre disse aos meus filhos “Atenção que as pessoas de idade são as mais importantes! Pequenas coisas, passam à frente no passeio, abre-se a porta, ouve-se até ao fim” isto começa de pequenino!

**E- Sim, sim, incutir essa educação, esse respeito de... lá está, pelos mais velhos!**

**PT13-** As pessoas mais velhas contam histórias fantásticas! E coisas muito engraçadas e têm muita paciência para crianças! É muito giro \*risos\*

**E-E diga-me uma coisa, quais os recursos que não tem e que gostaria de ter para lidar com esta situação? De lidar com duas gerações ao mesmo tempo**

**PT13-** O que eu gostava mesmo era ter apoio de uma pessoa que viesse de manhã ajudar-me a levantar a minha mãe, visto que eu tenho um problema de coluna e lhe desse o banho, o banho é muito violento fisicamente! O resto eu consigo aguentar mas o banho... se eu tivesse alguém que viesse de manhã, lhe desse o banho, ajudasse a fazer a cama, era fantástico! Que eu estou a dar banho e está o suor a correr pelo meu corpo abaixo e isso era o que mais me ajudava e por outro lado também uma coisa que me ajudaria muito era ter mais informação! Eu acho que me falta mais informação

**E- Acerca de...da patologia ou do quê?**

**PT13-** Como tratar hum... uma pessoa de idade! Pronto, fui aprendendo é verdade mas ao principio, se me tivessem dito algumas coisas...tinha sido mais fácil! Por exemplo, quando aparece uma escara, cada um diz uma coisa diferente! E se houvesse um sitio de gerontologia que me dissesse, a mim chegaram-me a dizer para pôr maizena no rabo da minha mãe, desculpe lá! Por isso há de tudo! Se me dissessem “ponha esta pomada,

esta e esta”, eu recorri ao serviço de enfermagem do centro de saúde de oeiras que não é grande coisa mas pronto, pelo menos dão a vacina da gripe, o médico que dá consultas em casa mas é um bocadinho auscultar, ver não sei o quê mas pronto e passar as receitas que vão para o telemóvel e depois eu passo por telemóvel para a farmácia, a farmácia diz quando está tudo pronto e lá vou a correr num instantinho! Mas principalmente era o banho da manhã! Isso é que era! E a tal informação!

**E- Hum, só por curiosidade, esse tipo de informação, se existisse, qual é que acha que é a melhor forma de obtê-la? Por assim dizer, por exemplo, workshops online, grupos de Facebook, videochamadas?**

**PT13-** Internet, tudo isto que por um lado, a pessoa ter um local, na internet que desse informação boa, de qualidade e que tivesse um profissional do outro lado, como se fosse a linha 24 de saúde que nos avisasse e depois ter a possibilidade de falar com alguém, que fosse profissional também, porque só internet não pode ser! Eu acho que um cuidador como eu, geração sandwich e que está fechada em casa, precisa de falar com alguém para saber, às vezes pequeninas coisas, quer dizer... “a unha encravou, devo ou não devo chamar o pedólogo, é diabética, como é que é?” Isto por exemplo aconteceu comigo, eu tive de tirar uma fotografia, descobri um pedólogo, mandei a fotografia, fomos rapidamente para o hospital porque aquilo estava a ficar muito esquisito e faz falta a interação com o ser humano, como geração, eu como geração sandwich, faz-me falta! Eu se tivesse meia hora de conversa no jardim, com alguém que estivesse na mesma situação e com um profissional, eu acho que era ideal! O profissional podia-nos orientar e todos nós punhamos um bocadinho, tipo grupo de apoio, está a ver? Podia-nos orientar em grupo! Porque a pessoa sente-se muito só, sabe? É e sinto que existe mais gente, às vezes ajuda. No Facebook existe o grupo mas ver cara a cara é diferente!

**E- Nem que seja assim por videochamada**

**PT13-** Sim! Nem que seja por videochamada!

**E-Hum hum, entendo. Pronto, mesmo para finalizar, ia-lhe perguntar que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais? Ou seja, a duas gerações ao mesmo tempo**

**PT13-** Aprendo imenso sobre o ser humano, nas suas diversas etapas. Se eu só fosse mãe, sabia o pequenino até agora ou até à minha idade, hum... sinto uma certa, sinto-me gratificada por fazer aquilo que eu acho que é correto que é tomar conta da minha mãe. Eu tomo conta da minha mãe, ‘tá bem que eu sei que os lares são caríssimos e eu não tenho dinheiro para isso mas desde sempre que eu decidi que ia tomar conta da

minha mãe. E eu, para mim, é uma coisa que me vai fazer, que me faz feliz! E que é importante para mim, assim como tomar conta dos meus filhos me faz feliz, eu trabalho, mas eu acho que adorava ser dona de casa. Nunca fui! Só durante o covid e é uma mais valia esta experiência de vida! Eu conheci-me a mim mesma mais, chorei muito mas também houve muitos momentos que eu disse “realmente é um trabalho importante!” sinto-me feliz com o que faço!

**E- Muito obrigada! Então se calhar volto a ligar aqui a camara, como já acabámos, para me ver \*risos\***

**PT13-** Ahh sim senhora! Olhe, se precisar, de fazer outras perguntas, de querer saber mais coisas ou por exemplo, “olhe, esqueci-me de fazer isto!” ou quando está a redigir o texto “ah gostava de fazer mais não sei o quê”, volte a ligar-me! Manda-me um sms e está bem

**E- Ok, muito obrigada! Pronto, agradeço-lhe imenso!**

**PT13-** Muitos parabéns pelo seu trabalho!

**E- Muito obrigada!**

**PT13-** De nada, esteja à vontade

**E- Agradeço-lhe mais uma vez a colaboração e muitas felicidades e muita sorte também para si, depois quando enviar a dissertação envio-lhe e também conto-lhe um bocadinho como correu**

**PT13-** Gostava muito! Muito obrigada, está bem? E se quiser que eu faça, em que zona do país é que está?

**E- Eu sou da zona da Covilhã, estou aqui um bocado deslocada**

**PT13-** Covilhã? É um bocado difícil mas pronto, se quisesse, mas se alguma coisa, pronto, eu estou sempre disponível está bem?

**E- Muito obrigada, então!**

**PT13-** Adeus, com licença!

**E- Adeus!**

## **Entrevista- P14**

**E- Vou-lhe dar aqui uma introduçãozinha também para perceber melhor o que estou a estudar e para que serve a entrevista e tudo mais. Bem, eu estou a fazer uma investigação para a minha dissertação de mestrado em psicologia clínica e da saúde na Universidade da beira interior. E o tema é o “Funcionamento psicológico positivo em adultos pertencentes à Geração Sandwich em contexto de pandemia Covid 19” e por isso é que estou a realizar a entrevista. O estudo tem dois objetivos principais, que é: avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nestes cuidadores. Não sei se está familiarizado com o tema da geração sandwich?**

**P14- Diga?**

**E- Está familiarizado com o tema da geração sandwich, sabe do que se trata?**

**P14- A geração sandwich, faço parte dela não é?**

**E- Pois, exatamente.**

**P14- Estou no meio.**

**E- Exatamente, era para esclarecer que muitas pessoas às vezes não...**

**P14- Não, já há muito cedo que oiço essa expressão, já há muito tempo que essa expressão, eu a uso, uso-a há muito tempo. Já era uma expressão de tema de estudo, mas pronto.**

**E- Pois, exatamente. E ao participar no estudo está ciente dos objetivos da e aceita disponibilizar as respostas que serão unicamente para tratamento e estatístico. Vai ser para a minha dissertação e para futuros artigos científicos.**

**P14- Está bem**

**E- Mas nunca será identificado nem nada do género.**

**P14- Pois, convém. Diga.**

**E- Sim, sim. Pronto, a entrevista está aqui dividida por, por alguns subtemas, por isso à medida que nós vamos avançando, também vou fazendo assim uma pequena introdução, só para fazer, para passarmos para outro tema basicamente.**

#### **Caracterização sociodemográfica do cuidador pertencente à GS**

**E- Então qual é que é a sua idade?**

**P14-** 54

**E- Ok. E a sua profissão/trabalho?**

**P14-** A minha...eu sou técnico de arqu- sou técnico superior de arquivo, a minha profissão aqui neste serviço, eu sou chefe de divisão de gestão documental

**E- Ok, muito bem**

**P14-** Agora estou naquilo que eu gosto de fazer

**E- \*risos\* ótimo, então! E qual é o seu nível de escolaridade e habilitações, ou habilitações?**

**P14-** Tenho mestrado

#### **Cuidados prestados aos filhos (tipo de apoio prestado aos filhos, tipo de ajuda recebida na prestação de cuidados)**

**E- Ok, muito bem. Então agora vamos aqui passar para as questões relativas aos cuidados prestados aos seus filhos. Uh, quantos filhos tem?**

**P14-** 3

**E-E qual é a idade dos seus filhos?**

**P14-** 23, 21 e 19

**E- Ok e qual é o tipo de cuidados ou apoio dá aos seus filhos?**

**P14-** Neste momento é mais financeiro porque... porque eles têm as suas ideias próprias, não é?

**E- Sim, sim claro! Hum... eles já estão, estão a viver em sua casa ou estão fora?**

**P14-** Estão a viver todos em casa

**E- Ok, então é mais nesse nível financeiro, alimentação...**

**P14-** Sim, financeiro, alimentação, roupa, vestuário, cuidados primários, não é

**E- Sim**

**P14-** o que eles precisam normalmente

**E- ok ok, muito bem**

**P14-** É que há um que é mais autónomo, já está a trabalhar

**E- Ok e... é o mais velho que está a trabalhar, já?**

**P14-** Sim sim

**E- Ok. E tem algum tipo de ajuda /apoio nos cuidados que presta aos seus filhos?**

**P14-** Se tem algum tipo de? Peço desculpa

**E- Algum tipo de ajuda ou apoio, por exemplo às vezes de amigos, familiares, esposa, etc**

**P14-** Tenho a minha mulher, com quem vivo e, portanto, por aí... há o apoio normal que há em casa, por isso...

**E- Sim sim**

**P14-** Não sei se estou a responder à pergunta colocada...

**E- Sim, sim, sim, sim, exat-**

**P14-** Amigos, amigos...quer dizer, amigos têm a vida deles

**E- Claro, sim, sim, entendo. Hum, portanto, sabe-me dizer mais o menos quantas vezes por semana é que dá esses cuidados, esse apoio aos seus filhos? Assim se é generalizado ou se é por exemplo só algumas vezes?**

**P14-** Tipo de apoios? 'tão as roupas é quando precisam, não tem a ver com a semana, é sempre que há necessidade. O mesmo também acontece com os dinheiros, eles não têm semanadas nem mesadas, não precisam, nem querem, quando precisam, pedem

**E- Ok, pronto é isso mesmo**

**P14-** E quando sobrar, sobrou! Se ficaram com algum dinheiro, eles têm as suas contas bancárias, têm lá onde põe dinheiro quando alguém lhe dá dinheiro e vão gerindo o seu dinheiro

**Cuidados prestados aos idosos**

**E-Muito bem, agora relativamente aos cuidados prestados aos idosos, de quantos idosos cuida?**

**P14-** Já cuidei de 3, neste momento cuido de 2

**E-E qual é... quais são as idades?**

**P14-** Um tem 93 e outro tem 81

**E- Ok... e qual é o tipo vínculo que tem aos idosos de quem cuida?**

**P14-** Um é a minha mãe e outro é um tio meu que não tem mai' ninguém

**E- Ok, hum hum... a sua mãe e o seu tio possuem algum tipo de doença física ou mental?**

**P14-** O tio está com alguma senilidade para a idade, mas está consciente. Que é o mais velho, tem 93 anos. A mãe 81 está... está regular para a idade, pronto, não tem identificada nada, nada de doença. O meu pai sim faleceu tinha um problema grave já de algum tempo

**E- Sinto muito, sim...**

**P14-** Diga, diga!

**E- E como é que avalia o grau de dependência, pronto da sua mãe e do seu tio?**

**P14-** O meu tio está dependente porque, inclusive está em lar, portanto eu sou cuidador dele, responsável

**E- Sim**

**P14-** Digamos ele já está mesmo em lar porque não tem... porque não tem autonomia própria para poder estar sozinho

**E- hum hum, sim**

**P14-** Visito, com...neste momento até, depois da imposição estúpida, que eu acho, das visitas mas pronto, faço aquilo que é possível para evitar, ele fica a chorar quando lá vou e portanto só vou de x em x dias

**E- hum, hum**

**P14-** E é muito dramático. A minha mãe, eu vejo-a sempre que vou ao Alentejo, aliás sempre cuido dela a nível de saúde, dou-lhe apoio a nível das mercearias, compro coisas para ela e deixo tudo organizado, combino com ela, ela toma a medicação que



tem de tomar, está tudo organizado portanto e como ela é uma pessoa que é despachada portanto, não... ainda não está a precisar de cuidados mais delicados, pronto

**E- Ok, sim, pronto era mesmo...**

**P14-** Com a minha mãe... Portanto com o tio, o tio está internado e é preciso cuidar dele a nível de saber. se falta alguma coisa no lar ou não para poder dar-lhe apoio, pronto é...sou o mais o cuidador em termos de...responsável por ele

**E- Sim**

**P14-** Sou mesmo responsável, quem assinou o papel fui eu!Hum...

**E- Pois, sim sim**

**P14-** Hum... com a mãe é isso que acabei de dizer, portanto eu verifico com ela regularmente, semanalmente vejo-lhe os medicamentos, o que ela precisa, vou com ela às compras, ela faz o que tem a fazer e está autónoma, portanto...

**E- Ok. Pois, era mesmo isso que lhe ia perguntar a seguir que é o tipo de apoio que costuma dar, nomeadamente tarefas ou ajuda mas também já respondeu aqui um pouco, se quiser especificar mais ou se se lembrar de mais tarefas**

**P14-** É mais fácil perguntar-me porque é mais fácil perguntar-me, se perguntar eu respondo, se não perguntar, eu não respondo, por isso é melhor perguntar

**E- Sim sim, claro.**

**P14-** Para a minha mãe, para a minha mãe é essa situação, de facto tem 81 anos e tem autonomia, ela até era acolhedora do meu pai e também lhe dava apoio de 3 em 3 semanas, mas, portanto, ela estava a viver muito com o meu pai. Pronto, neste momento não, está sozinha não precisa de ir com gente para lado nenhum porque ela de facto está bem em casa, faz a vida normal dela, contacta-me todos os dias 3, 4 vez por telefone, eu estou a 200 kms não é?

**E- Sim, pois**

**P14-** E ela comigo ou com o marido, com o marido não que ela contacta-me porque normalmente eu sou a pessoa que estou mais para estas coisas e vai vivendo! “Olha, fui à vila com não sei quantos e vou comer agora isto e vou fazer não sei o quê para o lanche e hum... daqui bocado eu já falo contigo melhor vou ter que ir não sei quê lá à vizinha”, ela anda na vida dela normal. Portanto a minha mãe está assim, precisa de ir

às compras, a gente, aquelas compras mais simples, ela vai uma vez por semana à vila, porque ela mora na vila mas não mora na vila mesmo, mora fora da vila e a camara municipal cortou os transportes, isto da politica é muito gira. Não sei se é relevante para o seu estudo mas é muito importante saber que o interior portanto, as camaras são donos e senhores das pessoas. Hum... cortou os transportes normais da rodoviária, portanto uma vez que só temos estes (2???) transportes por semana para irem à vila, tanto, ela sempre que ela precisa de alguma coisa mais pesada, ela guarda para quando eu for. Vamos fazer as compras ao pingo doce ou ao intermarché, à farmácia, fazer essas voltas todas que já podia ter feito

**E- Pois... e...**

**P14-** Outra vez eu deixo sempre uma coisa ou duas para ela fazer na semana seguinte, para ela 'tar preocupada com isso

**E- Hum hum**

**P14-** e para ir fazer a volta dela, para ir à vontade dela

**E- Sim, sim, entendo sim**

**P14-** “Ah!! Esqueci-me da...” “então vá lá tratar disso!” para ela se manter ocupada

**E- Pois, sim sim, é uma estratégia interessante, sim**

**P14-** Não fiz nenhum curso de formação para isso mas...

**E- Mas...é cuidador e consegue fazer essa gestão, também é bom**

**P14-** Sabe que quando eu tive os filh- agora só um parêntesis, eu nem devia estar a falar disto, quando eu tive os filhos pequenos, eu lia muita coisa sobre pedagogia e tudo aquilo que eu queria aplicar nunca funcionava por isso fazia eu próprio

**E- \*risos\* entendo**

**P14-** Eu detesto os pedagogos que vêm à televisão falar das coisas das crianças!

**E- \*risos\***

**P14-** Não são pais! A maior parte deles

**E- Pois, às vezes também é falar sem experiência sim**

**P14-** Depois lá com a minha mãe, tem sido assim, com o meu pai era assim também e está a funcionar, para já está a funcionar!

**E- Ainda bem, ainda bem**

**P14-** Quando se detetar que ela está a ficar um bocadinho, vai ser complicado, a gente tem de tomar outra posição mas para já não! Ela está bem, tem um bom discurso, aliás até está agora mais tranquila desde que o meu pai faleceu porque ela estava muito ocupada com o meu pai

**E- Hum hum, sim**

**P14-** Diga-me, mais

**E- Ia-lhe perguntar quantas vezes por semana ou por mês presta esse suporte e ajuda? Neste caso com o seu tio é mais na questão de ir visitá-lo talvez?**

**P14-** Ao meu tio vou- falo com ele regularmente por telefone, porque é a única forma neste momento que tenho de falar com ele

**E- Pois, sim sim**

**P14-** Ao final do dia, sei lá... de 3 em 3 dias eu ligo lá para o lar. Não vou ligar todos os dias nem à mesma hora para não os habituar. Ligo sempre de manhã ou à tarde, eu sei os horários do lar, das limpezas, das lavagens, também não vou sobrecarregar as pessoas. Há pessoas que telefonam quando é mesmo inconveniente, não é?

**E- Pois**

**P14-** A gente tem de saber como é que as pessoas vivem lá dentro, sabendo como é que a gente lá vive, a gente telefona a uma hora que sabe que é uma hora morta e portanto eles vão chamá-lo para vir ao telefone, fala comigo, lá se queixa das dores do pé, da cabeça, do olho...pronto, a gente ouve! E é assim, falo com ele com essa regularidade, 3 em 3 dias, 4 dias falo com ele. Neste momento só o posso visitar com marcação e é muito difícil a marcação, portanto, é muito complicado isto. Isso era uma coisa que a DGS não tem em idosos nos lares. Porque se tivesse pensado era diferente

**E- Sim, sim, era uma gestão diferente, sim**

**P14-** Sim, eu penso que sim porque as pessoas não têm a noção do que é que é o sofrimento dos velhotes no lar neste momento

**E- Pois! Sim, sim...E outras pessoas, que estão internadas, é...tem sido bastante complicado sim, porque pronto, estavam habituadas...**

**P14-** Então que façam o teste a toda a gente mesmo, que funciona até o covid

**E- Pois, sim sim**

**P14-** Na Dinamarca nem os despistes fizeram mas pronto! Outras, outras questões de saúde. Pronto, sim, com o tio faço dessa forma, estive lá com o tio neste momento, na sexta feira passada porque fui fazer pagamentos ao lar e fui marcar a visita para estar com ele um bocadinho, pronto tive lá através do vidro acrílico, numa gaiola, que ele depois quer vir cá fora, ele que é uma pessoa de muito carinho, de muito carente, muito carinhosa, tem 93 anos não é! E quer ir para... eu sempre tinha que ia visitá-lo 3 x por mês... uh levava-o a passear, ir beber um café, aquilo que gostam de fazer, não é?

**E- Hum hum, sim**

**P14-** Eu também gosto que ele ande o melhor possível e enquanto ele está consciente, não é? Levava-o a beber um café, ia pela aldeia fora, ia almoçar com ele fora, pronto fazia, íamos lá a casa dos meus pais, pronto, passeava assim com ele, pronto! Ele estava habituado a isso não é? Neste momento não está, e sente um bocadinho essa falta.

**E- Pois, é natural...**

**P14-** Porque ele está com 93 anos mas não está coxo, não está, não está...está rijo! A minha mãe, pronto, visito 3 vezes por mês, 3 a 4 vezes por mês

**E- Ok**

**P14-** Ou seja, conforme aquilo que vejo e falo com ela todos os dias por isso está tudo bem

**E- Sim. Hum e há quanto tempo presta esses cuidados? Tanto, pronto, ao seu tio e depois à sua mãe**

**P14-** Pronto, à minha mãe ela tem 81, desde os 75, do meu pai, portanto há 7 anos que faço isto. Todos os sem-meses

**E- Todos os meses, ok**

**P14-** Porque a minha mãe teve uma queda, partiu uma perna e quem tratou muito dela fui eu, portanto...

**E- Sim, ficou já**

**P14-** E depois o meu pai ficou mal e o meu pai não, não conseguia dar banho, então o meu pai só aceitava banho dado por mim e eu fazia, eu todas as semanas ia para lhe dar o banho, porque... ele não, ele estava bem, não gostava do apoio domiciliário e não queria o apoio domiciliário, porque era uma fatura muito grande, então eu ia dando banho semanal

**E- Pois, sim sim. Fazia esse cuidado e com o seu tio, há quanto tempo presta esse apoio, esses cuidados?**

**P14-** Com o meu tio desde 200- ah hoje é 2020, há 6 anos, foi logo a seguir à minha mãe!

**E- Pois, sim sim**

**P14-** Porque ao meu pai, porque a minha mãe depois ficou boa, bem depois o meu pai ficou muito mal a partir daí. Com o meu tio, ele precisava de consultas e morava mesmo ao- mesmo preto dos meus pais, ali a 100 metros, não teve ninguém e os outros sobrinhos não ligavam muito portanto ele queria... ele sempre foi uma pessoa muito difícil de relação mas hum... mas é uma pessoa muito estranhamento fique sabendo, não tenho problemas nenhuns, que às vezes lá vai ele mas eu já estou todo rico sabes, mas não tenho estranhamento (????) nenhum, não tem nada, é normal, estou-me borrarifando para o que os outros dizem porque cada um faz o que quer e mais nada!

**E- Claro**

**P14-** Mas como ele morava ali junto aos meus pais, ele via mal e como estava sempre a atravessar a estrada ficou, foi ficando meio cego, não é, e portanto não via- eu tive de fazer uma estratégia com o lar, tive de criar para ele ir ao lado e apoio domiciliário e depois combinei com o apoio domiciliário para que ele fazer a operação dos olhos, combinava com ele, caso fosse para o lar que íamos tratar dos olhos e a estratégia foi essa, foi um jogo de estratégia com ele, que ele aceitou ficar no lar uns dias para se tratar, gostou muito de lá estar, tinha lá muitos amigos da idade dele não é? Ele é uma pessoa muito faladora, gostou muito de lá estar e com a diretora foi ficando e 'tá lá há 4 anos ou 5.

**E- Ok**

**P14-** Tá a ver, isto às vezes é assim, um bocadinho

**E- Pois, às vezes tem de ser assim**

**P14-** Com estratégias, portanto o tio tem esse apoio da minha parte já há uns 5 anos, porque ele também me pediu o apoio para ir com ele às consultas, ele pedia as datas das consultas, pedia essas...E foi mais por aí pela parte da saúde porque eu ia com os meus pais às consultas e ele dizia "ah se tu fosses comigo, eu também não vejo muito, gostava muito que fosses comigo, sempre tens outra visão, os médicos perguntam e eu não sei responder a tudo" não sei quantos e... foi assim! Olhe, foi tratar dos olhos, foi tratar dos dentes, foi tratar disso tudo comigo, pronto,

**E- Foi dando esse apoio**

**P14-** Foi assim e portanto está no lar, está bem, está como está,

**E-Hum, ‘tava a dizer que pronto, o seu tio está no lar, tem esse apoio mais formal, a sua mãe, presta apenas o apoio/ cuidado informal ou tem outro tipo de apoio?...**

**P14-** Não, a minha mãe neste momento é esse, quando era com o meu pai, era de fora porque o meu pai estava dependente, não é?

**E- Sim**

**P14-** E o meu pai já teve apoio domiciliário definitivo já quando teve uma operação e ficou muito mal, depois deixámos de ter porque não era preciso mas depois voltámos a ter agora há uns 6 meses atrás, 6 meses não, 6 meses morreu ele! Há 1 ano atrás, aliás no verão passado porque era preciso de facto pegar, porque a mãe já não aguentava pegar nele para dar banho e para ter uma higiene como era conveniente era preciso de facto esse apoio mais na higiene, portanto com o apoio domiciliário. Eu estava na coordenação do instituto, não estava lá com ele

**E- Pois, sim...**

**P14-** Portanto ele tinha apoio domiciliário de manhã e à tarde, para o lavar, para o vestir, era super importante porque a mãe não conseguia fazer isso, a mãe já não conseguia

**E- Pois, por isso o senhor também, pronto, é você que está a ajudar a sua mãe e o seu tio mas por exemplo, no caso do seu tio está no lar mas não há mais ninguém neste caso que o ajude a ajudar, digamos assim**

**P14-** Não é assim, nós som-Eu sou, tenho um irmão, tenho um irmão não é, o meu irmão tem outras funções, numa questão mais de trabalhos de casa, nós temos terras e propriedades, no Alentejo e há certas coisas que ele de facto trata mais dessa natureza, eu trato mais da questão dos papeis dessa gestão mais de casa, o meu irmão negocia com alguma coisa da agricultura, vende pastagem, arrenda pastagem e a gente faz essa gestão das nossas propriedades, sempre negociando um com o outro, não é, depois o meu irmão faz pequenos arranjos, coisas que é preciso fazer lá em casa, “eu não tive tempo mas ouvi dizer que falta qualquer coisa na porta tal, faltava uma lâmpada, quando fores ver traz a lâmpadas” pronto, essas coisas mais assim. Portanto eu sou mais desse expositário do que do que... Eu é mais esse apoio nesse sentido, o meu

irmão faz mais essas questões porque ele tem mais jeito para essas questões, eu não tenho tanto jeito para isso então pronto!

**E- Claro, era também para perceber, pronto, como era a dinâmica em si porque às vezes há quem tenha por exemplo o esposo ou assim que também dá ajuda, ou irmãos, ou sobrinhos era mesmo para...**

**P14-** Não, não, não, não! As nossas mulheres não dão opinião em relação às sogras

**E-Pois**

**P14-** Não é porque estão zangadas, não dão, pronto!

**E- Sim, sim, sim! É natural sim... há famílias que funcionam de formas diferentes, era mesmo para perceber como era a dinâmica porque pronto, era para perceber, é completamente diferente alguém que tem um apoio informal, de um que tem um apoio mais formal que é pago, que é profissional**

**P14-** Sim, neste caso, neste caso o meu apoio formal e profissional é no tio, hum... a minha mãe neste momento não é necessário mas...porque está dependente de facto, precisa de facto de...ele já não tem...pronto, tem alguma, tem cansaço das coisas e precisa de facto... não conduz não é, você está a viver na beira interior não é?

**E- Sim sim**

**P14-** Pronto, deve conhecer bem a realidade das aldeias, as pessoas estão muito isoladas, não é. Quem não tem carro, não tem carro, não se desenrasca e ali no Alentejo é muito parecido, portanto a mãe precisa de muito apoio mais por essa razão, depois é assim, basicamente há uma prima que tem por perto, que é professora, com quem me dou como se fosse minha irmã, ela mora ali a 10-12 kms e se for preciso alguma coisa ela chega lá rapidamente, não há problema mas normalmente não é preciso acionar o SOS, às vezes quando ela lá vai já tem acionado o SOS hum...por exemplo agora chegou uma carta do hospital de beja e eu estava à espera dessa carta por causa da marcação de uma consulta e a minha mãe ficou aflita porque aquilo vinha do hospital de Beja, “é do hospital de beja, porque é que vem do hospital de beja” e ficou em pânico “então a mãe abre a carta, pede aí a um casal que está aí ao lado”, que é um casal novo, da minha idade “veja lá e logo me diz daqui bocado”, “ah também é verdade, filho, tens razão, pronto!”, “então pronto! Vai estar aflita para quê? Não vale a pena!”, é um bocadinho assim este controlar assim as emoções e essas coisas não é porque ela ficou, ela ficou sozinha não é

**E- Pois, sim, sim, é uma situação complicada, sim**

**P14-** E depois pronto tenho esses vizinhos de ali perto que são pessoas muito... quando não a vêm na rua, aquilo são montes no Alentejo, sabe onde é que é os montes?

**E- Hum... sim, mais ou menos**

**P14-** Casas isoladas, não é, pronto, no Alentejo não é um montão de terra, é uma casa mesmo, pronto é a estrutura. E ali perto, a 100m, 200m, há vizinhos, há portugueses e há estrangeiros, os estrangeiros não ligam muito aos portugueses, fazem a vida deles e mais nada, não mas é verdade, não sou xenófobo!

**E- Claro! Sim, sim, eu entendo!!**

**P14-** E aí, perdoem-me o estrangeiros, mas vão ali dar uma volta ali à grande! Porque estou feliz mesmo com os portugueses, hum... nós é que temos a mania que eles são muito nossos amigos, hum... os portugueses ali os vizinhos, conhecem os pais já há muitos anos, então eles vão quando não a vêm na rua ou não a vêm durante o dia ou alguma coisa, no outro dia telefonou-me ao meio dia porque não via a minha mãe

**E-Pois sim, têm essa preocupação**

**P14-** Mas eu tinha falado com ela 10 da manhã, portanto estava tranquilo, ela tinha ido...estava em casa, sossegada, doía-lhe a cabeça, está a ver?

**E- Sim, sim, mas é bom, sempre tem esse apoio...**

**P14-** Pronto, tem essas vigias como se costuma dizer, assim, diga, mais coisas!

**Experiência de vitalidade subjetiva**

**E-Pronto, vamos aqui passar para outro tópico que é da experiência de vitalidade subjetiva, neste caso são perguntas mais viradas para si, questões relacionadas com a energias, com a vitalidade que sente, então, como é que se sente em termos de vitalidade/energia? [~~“Sinto-me vivo e com vitalidade”~~]**

**P14-** Como é que eu me sinto quando faço isso?

**E- No geral, como se sente em termos de vitalidade ou energia?**

**P14-** Ah sinto-me bem, não tenho problema nenhum! Não, não sei se isso é a resposta que tá aí marcada mas é como me sinto

**E- Não, a resposta é a que achar melhor, não há certos nem errados**



**P14-** Não, se é resposta aberta tudo bem hum...não... não tenho problemas, não! Sinto-me bem, sinto-me bem quando estou com eles, aliás e sinto-me bem com o que estou a fazer, não. Parece que há... pronto, há um ritmo que foi estabelecido praticamente, um ritual, do qual eu vou mais ou menos para não ficar com alzheimer muito rápido, não pode ser sempre à mesma hora não é?

**E- Sim sim**

**P14-** Vou quebrando um bocadinho as horas de telefonar ou as horas que quero telefonar às vezes para ser ela a telefonar-me, para a minha mãe isso muda um bocado, fica logo preocupada. Não, 'tou bem, de vitalidade estou bem, não tenho problemas... às vezes estou um pouco cansado mas isso... quem corre, cansa

**E- Exatamente e sente...**

**P14-** Não é fácil fazer kms para lá e para cá. Normalmente eu vou na véspera e venho no dia seguinte à noite, vou à noite depois de jantar e venho no dia seguinte ao final no outro dia, que é para não vir no mesmo dia, quando é preciso ficar mais um dia, eu fico o fim de semana

**E- Hum hum, ok**

**P14-** Ou meto dias de férias, porque às vezes falto ao trabalho para vir cuidar deles, que é assuntos que têm de ser tratados durante a semana

**E- Sim, sim, entendo**

**P14-** Mas sim, não tenho assim nada... 'tou bem, 'tou bem, sinto-me bem

**E- Pronto e sente entusiasmo?**

**P14-** Sim...Muito entusiasmo, bem disposto sempre!

**E- E há algum... aliás, sente entusiasmo em relação a alguma coisa específica?**

**P14-** Em concreto, diga-me

**E- Hum... é pergunta aberta, se sente entusiasmo em relação a alguma coisa mais específica**

**P14-** Da mãe?

**E- No geral, da sua vida**

**P14-** Daquilo que faço, da minha vida, daquilo que faço com o apoio que faço, é isso?

**E- É no geral mesmo não tem de ser algo do apoio, se sente entusiasmo em relação a alguma coisa especifica que goste de fazer por exemplo o que lhe dê mais prazer... por exemplo**

**P14-** Gosto de trabalhar, gosto de beber um bom vinho, gosto de beber café às vezes, ver um filme... gosto! Tenho esse... gosto de estar com um amigo ou outro, com tempo, quando tenho esse tempo. Tenho, tenho essa... e vou tendo tempo para fazer isso tudo! Que às vezes parece que não temos, mas para as pessoas a gente arranja sempre tempo, quando se quer estar!

**E- Sim, também é verdade! E como é que se descreveria em termos de energia e entusiasmo pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P14-** Como é que eu me descreveria? É assim, tenho coisas pelos quais eu estou a tentar libertar, não vou especificar agora mas vou tentar libertar-me porque preciso de espaço para outras. Hum... estou a começar a dar mais tempo a mim próprio. E a começar a desfazer porque preciso de gostar mais de mim do que quando é dos outros, precisar de mais tempo para mim. Isso também aprendi quando estive internado entre a vida e morte há quase 3 anos atrás

**E- Teve uma experiência...**

**P14-** Tive uma experiência muito dramática \*risos\* que me pôs a pensar muito bom, porque perdi o controlo de tudo o que era meu. E percebi o que é que me podia acontecer e isso mudou muito a minha forma de estar e pensar, por um lado acicatou mais a minha forma de apoiar aqueles que precisam de apoio, que são os meus. E por outro lado sou eu que consegui desligar-me de muitas coisas que tinha como apêndices, vamos lá

**E- Sim sim, entendo**

**P14-** Porque isso me ajudou de facto a ver o mundo de outra forma

**E- hum hum, uma perspetiva diferente...**

**P14-** Uma experiência... de hospital... não de covid mas de visitas, sem visitas... e quem me tratava, teve durante 7 meses a tratar-me com com... aqueles sacos antivírus, sabe?

**E- Sim**

**P14-** Psicologicamente é muito difícil. Não ter visitas, só ter visitas por uns minutos, só chegar à porta e “olá, estamos todos bem, temos de ir já embora”

**E- Pois...sim...**

**P14-** “Até amanhã” Portanto, a gente percebe quando a vida nos está a fugir das mãos de vez em quando. Pensamos de forma diferente, não sei se de forma mais humana, não sei, mais consciente não, mais... não sei de momento precisar isso mas estou aqui a falar com uma psicóloga, falta falar melhor \*risos\*. Mas é uma coisa que mexeu muito com a minha forma de estar e de ser e que, por vezes, me tem causado alguns dissabores naturalmente em algumas.... Até da própria família porque não percebem quando eu mudei a forma de estar! Porque se calhar já respondo e não respondia de antes, tenho outro tipo de consciência que não tinha portanto estou mais, apesar de tudo estou animado! Acho que... estou animado mas quero viver mais a minha vida.

**E- Sim, é uma experiência interessante, sim**

**P14-** Mas às vezes eu costumo dizer, só quem passa por elas... pois não é fácil descrever aquilo que nós vivemos num quarto de hospital durante 10 dias sozinhos, sem mais ninguém de manhã à noite e que só nos batem à porta lá dentro, número de injeções permanentemente e... e pronto! E são dias \*risos

**E- Pois, é uma perspetiva muito diferente**

**P14-** Hum... daí fiquei um bocadinho, por um lado acho que vivi aquilo tudo de uma forma, acho que isso já está ultrapassado, não é por aí a questão mas agora de facto ficamos com muitas sequelas que de facto levamos muito no dia a dia. Não estou desanimado com a vida, pelo contrário! Soube o que é que foi estar entre uma porta e a outra

**E-Pois, sim sim... Hum... e diga-me uma coisa, como é que se descreve em relação a sentir-se vivo ou ativo e atento ao que o/a rodeia?**

**P14-** Como é que eu me descrevo? Acho que estou consciente do que está a acontecer, acho que ‘tou... ‘tou com sensibilidade para aquilo que está a acontecer, sinto que há muita falta de verdade à volta das pessoas há muita hipocrisia e isso... antes não me incomodava, neste momento incomoda-me muito. Há muita hipocrisia, há pouca...como é que hei-de dizer... pouca....

**E- Honestidade?**

**P14-**Honestidade. Acho que é precioso honestidade nas pessoas... e nós às vezes falhamos por aí. Pomo-nos a olhar para as coisas, tentamos fazer o melhor, tento fazer o meu melhor para poder... fazer o melhor pelos outros de facto aquilo que consigo fazer também irão fazer, para que é que hei-de fazer? Estou um bocado mais sensível, se calhar, com outra sensibilidade, com outros olhares e... não sei se... e acho que é importante a verdade das coisas e isso mexe muito comigo ultimamente. Acho que....

Acho que as pessoas precisavam de ter experiências mais fortes na vida para entenderem melhor. Mas hum... há pessoas que não têm muita consciência daquilo que os rodeia. Não sei se eu tenho mais que os outros, atenção! Não estou aqui, aqui a dizer que sou melhor que os outros, se calhar tentei ser mais, mais simples, mais humilde, mais discreto, se calhar sou mais dessa parte

**E- Hum hum, entendo**

**P14-** Por isso há bocado dizia libertar-me de certas coisas, destas coisas de ajudas sociais e muita coisa, estou a libertar-me um bocado disso, não estou a ajudar as pessoas mas se calhar ajudo de outra forma, apoio de outra forma. Estou mais critico se calhar, estou mais critico, isso eu estou e isso, muitas pessoas que não estavam habituadas a isso, que me conhecem já há algum tempo, que se dão comigo e acham muito critico, que eu mudei muito, que eu tenho comportamentos que não tinha dantes portanto... porque eu de antes “ai está tudo bem, sim vamos para a frente”, neste momento não! Questiono de outra forma e acho que isso me modificou um bocado

**E- É uma experiência que que...nem toda a gente tem oportunidade de ter e lá está, acaba por mudar muito a perspetiva**

**P14-** As pessoas fazem as suas experiências de vida conforme a vida lhes vai virando, se calhar a minha experiência de vida foi um abanão que eu também precisava. E por isso, sou mais critico sou, sou mais critico e vejo mais hipocrisia das pessoas à minha volta à vezes, estou mais sensível, o que é que se passou? Pronto, isso não lhe interessa para nada mas foi um ataque viral ao cérebro que se alojou no cérebro central, portanto e dominou todo o meu sistema nervoso e inclusive memória e tudo isso, portanto eu perdi todas essas faculdades. Eu depois recuperei e... depois no hospital, tive um mês casa a recuperar mas não recuperei tudo portanto mas isso foi doloroso porque há pessoas que à nossa volta não percebem isso!

**E- Sim, pois**

**P14-** Se calhar estou mais lento neste momento a dar respostas, porque não é que esteja cansado é porque tenho outro olhar sobre a questão, não respondo logo à primeira, penso e sou mais critico portanto hum...o fogo é disposto, portanto

**E- Ainda bem**

**P14-** Acho que tenho sentido de humor também! Gosto de uma boa gargalhada \*risos\* gosto de um bom pôr do sol, gosto mais de olhar do que banhar-me nele, portanto \*risos\*

**E- Muito bem, ia-lhe perguntar mesmo uma questão relacionada com isso que é o que lhe desperta entusiasmo neste momento?**

**P14-** Neste momento?

**E- Sim**

**P14-** Neste momento? Olhe essa é uma pergunta complicada! \*risos\* Eu tenho trabalhos de investigação que faço e gosto imenso de fazer, portanto, estou muito entusiasmado com isso. Ando muito entusiasmado com a genologia da minha família portanto...e de quem está à minha volta e porque me queria dedicar a isso, sou amador nessas coisas mas gosto imenso. Ocupa-me muito nas pesquisas e é um jogo muito interessante, pesquisar dados e nomes e conseguir encontrar, isso entusiasma-me, entusiasma-me hum... aquilo que eu faço com os meus...com os meus velhotes, portanto, isso entusiasma-me mesmo portanto. Com os filhos é diferente neste momento, eles estão noutra fase e portanto têm outras, outros outro entusiasmo, não é já tanto entusiasmo de ir ao futebol, de ir à praia com os filhos que a gente agora eles já não querem ir à praia conosco, que é normal não é \*risos\* mas tenho esse entusiasmo, tenho essa...em termos e é porque gosto de descobrir pessoas novas de fazer amigos e estar com as pessoas, acho que isso é muito importante mesmo, cada vez mais gosto de falar com as pessoas e tentar conhecê-las

**E-Sim, isso é interessante. E diga-me uma coisa, quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P14-** Com?

**E- Quão intensa é a vitalidade e energia que sente?**

**P14-** Quão intensa?

**E- Sim, sim, sim**

**P14-** Não sei se posso definir isso! \*risos\* enfim, há coisas que eu “se é para fazer, é para fazer já” pronto, há coisas que eu vou deixando por fazer ou vou fazer mais tarde hum...é um pouco conforme é a necessidade de hum... gosto de planear as coisas. Quão intensa é a minha vitalidade? Ai! Isto também é muito complicado, o que é que eu posso dizer disto? Não me sinto, não vital portanto! \*risos\* quão intensa é a minha vitalidade? Olhe, eu estou a trabalhar não é? Vou ficar aqui mais um bocadinho que é para ter concentração para fazer as minhas coisas hum... para me concentrar melhor e para me dedicar ao trabalho, gosto de trabalhar sabe? E gosto do que faço, isso é muito importante hum... é assim, hum...o que é que eu posso dizer da vitalidade? Não sei

explicar isso agora! Não sei eu não gosto da palavra complicada! Aliás, eu estou sempre a dizer, "olhe desligue o descomplicómetro! "\*risos\* hum... mas você agora está-me a apanhar! \*risos\* Quão intensa é a minha vitalidade? Hum...estou a trabalhar, estou concentrado no trabalho, pronto, faço uma pausa um bocadinho para ir um bocadinho ao telemóvel ou ir ali à rua, faço uma pausa e quando volto ao trabalho a concentração é outra hum... vou para casa, aquilo que tenho para fazer, faço aquilo que tenho para fazer, depois dedico um bocado também ao telemóvel, ao computador, o que tenho para fazer hum...pronto, preocupo-me com alguns amigos que eu sei que são mais fragilizados a nível psicológico, a nível de relações, preocupo-me em saber se eles de facto estão bem se não estão e isso, pronto, isso faz parte da minha energia do dia a dia portanto hum... é um bocadinho a minha vida assim, portanto

**E- Muito bem, sim. Respondeu à questão que lhe perguntei por isso**

**P14-** Não sei se lhe respondi à questão!

**E- Respondeu, sim sim**

**P14- Bom, diga**

**E- E como é que se sente em relação a cada novo dia?**

**P14-** A cada novo dia?

**E- Sim**

**P14-** É assim, eu desde que tive este problema que tive fiquei muito diferente com o meu despertar hum...eu desperto... levo mais tempo a despachar obviamente, tenho de acionar os mecanismos bem acionados, estou mais lento, mas depois de entrar em funcionamento tá tudo bem a funcionar! E eu, como é que eu me desperto? Como é que eu me desperto no dia a dia? É assim... desperto-me para despachar, para vir trabalhar, para começar um novo dia, fico bem, estou contente, estou bem, estou vivo, isso é importante. Hum... não é "ah que chatice tenho de ir trabalhar", não, nada disso, pelo contrário! Se é para ir passear "ah que bom! Vamos embora que é para ir passear", se é para ir para o Alentejo, "ah que bom vamos para o Alentejo", se é para ficar em casa, "hoje vou ficar em casa" e às vezes fico em casa só mesmo no sofá. Mas tem essas, tem esses altos e baixos portanto não... no meu dia a dia. Eu neste momento não tenho, atualmente e ultimamente não, já há um tempo para cá, eu estou bem disposto neste momento "vamos a despachar", não maldigo o dia, pelo contrário, gosto muito de viver

**E- Sim, é bom**

**P14-** Acho que redescobri que era muito bom viver

**E- É interessante isso, sim!**

**P14-** Bem... que mais lhe posso dizer? Como é que é o meu dia, naquele sitio como é o meu dia a dia, é isso?

**E- Sim.. é como se sente em relação a cada novo dia, acho que respondeu**

**P14-** Ah mas é isso, sinto-me bem!

**E- Sim, exatamente**

**P14-** Para mim não é um frete levantar-me, não é um frete, é uma alegria “ok, ótimo, que bom! Acordei, estou vivo e vou começar um novo dia”, há tanta coisa para fazer, há tanta coisa para resolver, acho que é importante isso tudo

**Impacto da Situação de Pandemia**

**E- Hum, hum, entendo. Agora vamos passar aqui para a última parte da entrevista, que é o impacto da situação de pandemia, ou seja, esta situação de pandemia que vivemos provocou mudanças no tipo de cuidados que pronto, neste caso que presta ao seu tio e à sua mãe?**

**P14-** As mudanças que provocou foram aquelas contingências obrigatórias que eu tive de viver mas não deixei de visitá-lo e não deixei de estar com eles. Só fiquei parado em casa quando foi mesmo obrigatório aqueles meses que ninguém podia sair de casa, aqueles dias de emergência, da páscoa e não sei que mais. De resto, eu circulei com as devidas precauções, não, ou seja, tive mais cuidado como tenho certamente porque não acredito que esteja tudo resolvido, mantenho o mesmo cuidado hum... e tentei junto da mãe, que tem mais consciência das coisas tentar explicar para ela ter o máximo de cuidado e portanto as coisas têm corrido normal

**E- ok**

**P14-** Não, não enfim, alterou muito, tive de ter mais atenção aos horários do supermercado, aos horários de certas coisas não é, mudou um bocadinho as minhas rotinas, pronto, obrigou-me. Mas dizer “ai que um drama não sei quê!” não! Uma questão só de ajustar as minhas vidas. De ajustar, não foi nenhum drama mas pronto, quebrou um bocadinho é verdade

**E-E relativamente aos seus filhos? Houve assim mudanças no tipo de cuidados?**

**P14-** Não, com eles também não houve. Eles ficaram em casa, com a escola, com a universidade, hum... portanto, via-os mais vezes portanto pelo contrário, portanto via-

os mais vezes mas às vezes era uma chatice, não saíam de casa e ainda hoje estão muito chateados por estarem em casa porque não podiam ir para lado nenhum, portanto para eles se calhar foi mais complicado do que para mim porque eu também estive sempre fora do tele trabalho, tive de ir em trabalho presencial

**E- Sim**

**P14-** Eu andei sempre por fora com a consciência de ter mais cuidado, não é e não tive, teve impacto nesse sentido, que quebrou as minhas rotinas que estava habituado e me obrigou a fazer outro tipo de vida e de horário, que ao fim ao cabo só ajustou. Tive de ajustar um bocadinho, nada voltou a ser como era, isso é verdade

**E- Sim, sim, também é verdade hum... e que impacto tem em si o facto de prestar cuidados a duas gerações em simultâneo e neste contexto de pandemia?**

**P14-** Que impacto? Foi aquilo que eu lhe disse, obrigou a um reajuste portanto das minhas decisões, das minhas saídas, das minhas gestão do tempo hum... porque houve coisas de facto que eu tive de voltar a mexer no meu tempo, não é? Tinha um tempo estruturado e deixei de ter esse tempo estruturado portanto hum... a nível de tempo foi assim da disponibilidade, a nível financeiro, foi praticamente igual. Tive de pagar a faculdade, tive de dar dinheiro aos filhos quando precisavam, portanto foi muito igual hum... porque eles não abdicaram porque iam poupando, assim ao cabo. Foi inteligente, foram poupando no mealheiro. Tão! Era o que estava combinado não era hum... teve esse impacto, quer de um lado quer do outro foi sobretudo obrigar-me a fazer uma gestão do tempo, diferente daquela que eu fazia

**E- Sim, entendo**

**P14-** Não de conteúdo vamos lá porque a substância, eu tinha que ir dar apoio à mãe, é evidente que quando ia lá abaixo tinha mais cuidados, tinha o máximo de cuidados como tenho ainda hoje, portanto tinha mais cuidados e portanto, não pude deixar de dar apoio à farmácia e às compras e essas coisas portanto, nessa parte não alterou o impacto que teve foi de facto obrigar-me a um reajuste do meu tempo e dos meus horários hum... obrigou-me assim a mais ser mais paciente. Acho que... mudou mais um bocadinho, se eu já estava um bocadinho paciente e humildade naquilo que eu sou como ser humano, obrigou-me a olhar de outra forma também, se calhar ser mais paciente, não ter tanta pressa para as coisas, é um bocadinho isso e foi um bocado... acho que foi mais por aí



**E- Ok e existem alguns fatores ou estratégias que neste momento o ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo e no contexto de pandemia que vivemos?**

**P14-** Alguma estratégia?

**E- Sim. Fatores, ou estratégias, sim. Que o ajudam**

**P14-** O que é que é considerado estratégia, não sei

**E- Hum... deixe-me pensar, por exemplo, há pessoa que... por exemplo, afirmam que não têm tempo para elas próprias e que às vezes nem que seja um minuto, fazem meditação todos os dias, têm aquele minuto para elas, têm essa estratégia ou por exemplo, vão ver um bocadinho de televisão ou vão dar um passeio ou organizam horários**

**P14-** é aquilo que já lhe fui dizendo, essa gestão, quando eu sinto que não estou em condições de falar com ninguém, então que ninguém me diga nada portanto e eu fico sossegado, fico sossegado, meditação não tenho feito, já andei a aprender mas não tenho feito agora. Aprendi mas não tenho feito isso hum... fico mais recatado, fico mais sossegado, vou ver, vou fazer uma caminhada, gosto muito de caminhar. E caminhar, não vou ver as montras, não é? É mesmo para caminhar, vou andando, aqui à hora de almoço, eu faço isso aqui em alvalade, em Lisboa, que eu vou almoçar aqui a um sitio a uns 500 metros e depois vou andar mais 2 kms à hora de almoço. Às vezes as pessoas vêm-me sozinho na rua, pareço um tontinho a andar na rua sozinho mas paciência, problema não é meu \*risos\* não estou preocupado com o que pensam de mim hum... dou, dou a volta toda ali ao bairro de alvalade, à baixa, ao campo grande, venho para cima e vou trabalhar! Hum, alivia-me e portanto é um pouco, esse momento é um escape sozinho, de estar só com os meus pensamentos porque se eu for ali para a avenida, falar com a,b,c, estou sempre ocupado com o cérebro e eu preciso, aprendi isso quando tive doente, sabe? Aprendi a ter sempre os meus, como dizia a minha médica, dizia e diz que me acompanha ainda, “às vezes tem de mandar alguém para um certo sitio” \*risos\* e seguir a nossa vida. É isso! A minha estratégia é um bocado essa portanto, estou em casa e estou cansado, eu vou dormir portanto não vou ficar a lutar contra o sono, é descansar portanto no... porque eu sou muito ativo! Sou muito, um bocado hiperativo, ando sempre de um lado para o outro, não é? Mas tenho encontrado esse tempo, estar com os amigos, conversar, ir para casa, vou ali ver o... gosto de ver o mar ou então como eu sou alentejano e moro no campo mesmo, vou ali até abaixo porque... hum... ver o horizonte, gosto imenso. Se calhar não dedico mas com tempo, olhe \*risos\*

**E- Muito bem**

**P14-** Sim mas ao fim ao cabo são é ter um...ter tempos, é ter tempos de encontrar tempos para estar mais sossegado

**E- Muito bem, sim, compreendo**

**P14-** Não sei, mais por aí portanto

**E-Sim, hum... e existem alguns recursos que não tenha e que gostaria de ter para lidar com esta situação? Com esta situação de ser a geração sandwich de ter aqui cuidados simultâneos...**

**P14-** É assim, hum... recursos? Não, tenho os recursos que preciso de ter se calhar as pessoas dizem mais dinheiro mas sim, dava jeito! Não...mas a questão financeira dá sempre muito jeito! Mas não...mas temos de saber gerir o que nós temos portanto hum... é mais por aí . Não! Tenho aquilo que preciso, se calhar só ia desperdiçar, assim obrigue-me a ser criativo. Não, não me queixo da vida, não tenho... tenho muitos encargos, com os filhos a estudar e tudo isso, tenho muitos encargos, é verdade, financeiros mas tenho que gerir o que tenho, não... não deixo de ir jantar fora de vez em quando, não deixo de ir almoçar fora de vez em quando, mas jantar assim fora num sitio mais especifico não deixo de ir, de vez em quando não é! Não todos os dias que não é possível, é uma gestão que faço com aquilo que tenho portanto não sinto... é assim mas dá sempre jeito, qualquer coisa financeira, não é? Como toda a gente, acho que não sou... seria hipócrita se dissesse que não era importante \*risos\* mas hum... mas hum...aquilo que tenho estou bem portanto não...Aprendi a viver com aquilo que tenho

**E- Muito bem**

**P14-** A falar a sério, estou mesmo bem com aquilo que tenho! Se tivesse mais não diria que não, como se costuma dizer “o que vier a mais é sempre bem vindo”. Pronto mas de resto, é saber gerir, saber encontrar coisas e... se calhar aprender a viver e que aquilo que a gente vê na loja ou na montra “ai é tão bonito!” não, não faz falta, para que é que eu quero aquilo? Vou usar aquilo para quê? Ou vestir mais aquilo ou comprar mais aquilo, para encher mais a casa? Vou precisar mesmo? Está a perceber? É um bocadinho mais por aí. E não é da idade, sempre fui assim

**E- Sim, vai-se ganhando com a idade também.**

**P14-** Sim porque quando a gente fica sem nada e sem controlo da vida completamente e percebe que não vale a pena discussões, nem guerras nem nada disso, não vale a pena ficarem zangados com isto ou com aquilo, não vale a pena! Não, não vale a pena!

## **E- Pois, sim**

**P14-** Tudo um dia vai acabar e só ficará ao fim ao cabo aquilo que é o amor, não fica mais nada

**E-Hum, pronto... estamos mesmo mesmo a finalizar, esta pergunta que lhe vou fazer é mesmo a última, que é que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais?**

**P14-** Olhe, é uma aprendizagem contínua, é uma capacidade de criatividade imediata permanente, porque ter um tio que pergunta 30 vezes a mesma coisa... é assim, é preciso ter muita paciência e temos de responder a mesma coisa sempre, pronto e ele lá as tantas diz “ai estou a fazer a mesma pergunta, eu já perguntei isto!” quando os filhos eram pequenos, fazia a mesma pergunta muitas vezes também. Está a perceber? É um bocado aprender hum... já me perdi do que estava a dizer há bocadinho, é uma cria-exige uma criatividade permanente, exige uma disponibilidade, quando se está com a mãe ou com algum deles, temos de estar mesmo ali a 100% Com a mente a 100% e com o coração também a 100%. Porque o coração e o cérebro tem de funcionar bem a 100%, ali com aquela pessoa, com aquela necessidade, a filha precisa de fazer uma viagem com os jovens, com amigos dela, este fim de semana vai sair com eles e está a tentar explicar porque é que precisa de 50 euros para aqui, 30 para ali, fez as contas, eu não sei o orçamento dela e tenho de estar com atenção! Poder-lhe dar o que é preciso. Com a mãe, é o mesmo, a mãe queixa-se das dores, daqui, dacolá e porque... da vida dela, ou então quer contar uma história que nunca contou na vida dela! E é assim, eu não posso dizer “oh mãe não conte essa história!”, eu não posso dizer isso! Ela está tão contente a contar a história! Portanto eu é um bocado a disponibilidade, é a disponibilidade é um bocado nós adaptarmo-nos aquilo que devemos adaptarmo-nos, aprendemos a viver com isso com muita simplicidade, sabe? E com muita disponibilidade porque quando a minha mãe diz “Estou-me aqui a contar tanta coisa e não sei quê!” “não se enerve, tenha calma, vá conte lá a história, vá. O que é que aconteceu no que estava a contar?” “ah porque fui ali e fiz aqui uma coisa na perna e não sei quantos, não sei quantos” está a perceber, hum...é preciso isso, é preciso muita criatividade, muitas vezes, que às vezes há situações com eles, tanto com os mais novos como com os mais velhos que a gente nem imagina! É mesmo estar no meio da sanduíche, sabe e temos de dar uma resposta imediata, tem que ser uma resposta plausível, convincente e que não dê para voltar atrás, não é. Uh portanto, é uma criatividade permanente, é estar com atenção permanente, como nós nos vamos conhecendo, a nós e a eles, os mais velhos e os mais novos entendemos um pouco como é que hei-de trabalhar e lidar com eles portanto eu acho que é uma grande mais valia, sem dúvida e portanto é um cuidado permanente, é

uma boa disposição sempre! Que às vezes dá vontade de rir mas não se pode rir assim das piadas todas, é uma... é uma aprendizagem permanente não é portanto não quero estar a diminuir, é sempre uma aprendizagem mas olhe, é um prazer muito grande fazer aquilo que faço! Eu acho que nunca tive, acho que nunca tive assim desabafos de “ai que chatice” não porque, olhe eu vou-lhe dizer uma coisa que costumo dizer às senhoras do lar, lá onde está o tio e a minha mãe já sabe isso e às vezes tinha de ir com a minha mãe ao médico e com o meu pai que se arrastava muito e que...foram, foram 6 anos com ele portanto em que começou a piorar mas desde os 82 até 87 anos, que faleceu. Eu costumo dizer quando estou com eles lá em baixo no Alentejo, quando vou lá a casa, ao centro de saúde, vou à farmácia, depois vou à calçado, que é uma hora para comprar calçado ou duas horas, porque escolhem tudo e mais alguma coisa e pronto mas tem de encontrar o calçado para eles, adequado e que não fique lá o dedo nem o dinheiro e portanto, enfim, eu costumo dizer, eles às vezes dizem “ai você tem uma paciência!” mas é que é mesmo isso! É o dia da paciência, para mim hoje é o dia da paciência porque tenho tempo para estar com eles e foi uma forma que eu encontrei de me responder a mim próprio para não me enervar, porque às vezes eles são lentos a andar, sabe, são lentos a movimentarem-se, são lentos a decidir qualquer coisa ou encontram o amigo na rua, com os mais velhos, o amigo na rua e ficam a conversar e a gente tem que se despachar para ir a outro sitio ainda para tratar de outro assunto qualquer e uma carga de trabalhos mas é assim “não! Eu dediquei o dia para estar com eles hoje portanto eu tenho que vivê-lo dessa forma, é o dia da paciência” e portanto para mim é o dia da paciência, olhe é uma diversão! Mas digo com toda a...é mesmo uma diversão estar com eles

### **E- Ainda bem, sim**

**P14-** Nesta perspetiva, se é para estar com eles é mesmo para estar com eles porque pronto, a mãe é mais lenta, o tio arrasta-se de muleta, arrasta-se, pronto! Com os filhos... também é preciso muita paciência, não é o dia da paciência mas á óbvio que é preciso paciência porque também é preciso responder de outra forma, não é? Mas pronto, para mim é assim, só lhe chamo o dia da paciência quando vou com os mais velhos, quando vou estar com a mãe ou com o tio, porque é assim mesmo! E é uma aprendizagem, digo-lhe é uma aprendizagem permanente porque eles têm sempre qualquer coisa que nos ensinam basta saber ler nas entrelinhas. E eu aprendo tanta coisa com eles! Para o nosso dia a dia, para a nossa... sabe, eles têm uma disponibilidade de vida diferente, ele têm...a mãe, já vai tendo, o tio já tem há muito tempo, o meu pai tinha já adquirido é que o meu pai respondeu-me uma vez num dia de anos “como é que é? Chegar a esta idade como é que é? O bolo e não sei quantos”

“Ai filho... tem sido muito bom, é muito bom estar vivo, viver até agora hum... mas olha, cada vez mais” o meu pai sempre me disse “ai, é muito bom e agora então que eu tenho tanto tempo para pensar, então! Portanto é mesmo muito bom viver”, é um bocado essa disponibilidade, sabe? Aprender com eles, não se esqueça! No final só fica mesmo o amor, depois disto tudo

**E- Pois, é verdade**

**P14-** Daquilo que você fez para outro, eu não faço para ficar na história, nem para ir à televisão nem para ir acolá aliás acho que nem tenho jeito para essas coisas, faço aquilo que tenho para fazer porque pronto, faz parte do meu feitio e da minha forma de ser, não...não era capaz de.... Pronto, não sei. Se calhar se eu tivesse tão longe não visitava a mãe tantas vezes, tinha que pedir a alguém para cuidar dela, não é? Como estou mais perto, faço eu esse trabalho. Quando eu não puder fazer, vou ter que pagar a alguém que faça

**E- Terá que ser, sim, pronto**

**P14-** Mas isto...no final, quando o meu pai faleceu eu decidi...aquilo que fiz não podia fazer melhor, não podia fazer mais

**E- Sim, estava de consciência tranquila**

**P14-** Ah estava, estava! E pessoas que nos conhecem, como família lá em baixo... no trabalho, pronto em qualquer...Aliás a minha mãe sempre disse, tu sempre estiveste, tu sempre disseste o que tinhas para dizer, da doença, daquilo, dacolá, que ia acontecer assim, que ia ser assim, pronto o trabalho diário era muita coisa, também tinha essa consciência e pronto, é um bocadinho. Os mais novos precisam do minuto da paciência, os mais velhos é o dia da paciência \*risos\*

**E- pronto, queria-lhe agradecer mais uma vez a sua colaboração**

**P14-** Olhe, eu respondi para ajudar, se fui um bocado mais chato olhe...

**E- Não, não! Pronto, agradeço-lhe imenso**

**P14-** Também podíamos falar pessoalmente, não tinha problema nenhum! Tem o meu contacto, está bem?

**E- Sim, pronto se depois se quiser, quando terminar a dissertação, pode-me enviar o seu mail que eu depois envio-lhe mesmo o “produto final” digamos assim que é para também ver o seu contributo e ver**

**P14-** Sim, já lhe mando daqui bocado por mensagem, está bem?

**E- Sim, sim, pronto muito obrigada e felicidades!**

**P14-** Não tem problema, alguma coisa que eu possa ajudar, diga-me!

**E- Muito obrigada e igualmente!**

**P14-** Lembre-se sempre, a paciência é muito importante! Disponibilidade... essas coisas todas e humildade, sabe

**E- Sim, sim, completamente! Tento ter isso presente. Pronto, muito obrigada!**

**P14-** Olhe, um bom trabalho para si, Deus lhe dê felicidades e alguma coisa que precise, ligue, não hesite, mande mensagem, esteja à vontade, é só ligar, está bom?

**E- Ok, muito obrigada! Adeus, com licença**

## **Entrevista-P15**

**E- Vou fazer uma introduçãozinha também para saber os objetivos do estudo e tudo mais, portanto eu estou a fazer esta investigação no âmbito da minha dissertação de mestrado em psicologia clínica e da saúde na universidade da beira interior, e o tema é o funcionamento psicológico positivo em idosos pertencentes à geração Sandwich em contexto de pandemia de covid-19 e é um estudo qualitativo. Por isso mesmo venho pedir a sua colaboração e agradeço mais uma vez a disponibilidade. O estudo tem dois objetivos principais que é avaliar os aspetos positivos do funcionamento psicológico de cuidadores informais pertencentes à geração sandwich e descrever o impacto psicológico do contexto da pandemia nos cuidadores da geração sandwich. Não sei se a professora Marina já lhe tinha dito o que significa a geração sandwich ou se sabe.**

**P15- Sim, sim.**

**E- Pronto, basicamente são pessoas que cuidam de duas gerações ao mesmo tempo, por isso mesmo ao participar está ciente dos objetivos da investigação e aceita disponibilizar as respostas que, pronto, serão unicamente para publicação da dissertação e de artigos científicos futuros, mas lá está, também a proteção de dados está ativo, por isso também, apesar das respostas serem divulgadas, nunca será completamente identificada, é impossível chegar ao seu nome por assim dizer. Pronto, a entrevista está dividida por alguns subtemas, à medida que vamos avançando, eu também vou fazendo uma contextualização acerca de cada tema. Agora, vou-lhe fazer algumas questões relativas à caracterização sociodemográfica, por isso, qual é a sua idade?**

**P15- 34**

**E- E a sua profissão ou trabalho?**

**P15- Investigadora**

**E- E qual é o seu nível de escolaridade, habilitações?**

**P15- Doutoramento**

**E- Muito bem, então agora relativamente aos cuidados prestados aos filhos, quantos filhos tem?**

**P15- Dois.**

**E- E qual é a idade dos seus filhos?**

**P15-** Dois e cinco anos.

**E- Ok, muito bem, e qual é o tipo de cuidados e apoio que dá aos seus filhos?**

**P15-** Como assim, não há opções?

**E- Diga?**

**P15-** Cuidados, eles andam na creche, todos os cuidados normais, não é? a alimentação, apoio, educação, não é.

**E- Sim, sim. É, é isso mesmo que lhe ia perguntar, qual é o tipo de tarefas, apoio que costuma realizar. Hum, e tem algum tipo de ajuda nos cuidados que presta aos seus filhos?**

**P15-** Não, apenas o facto de eles estarem na creche e no horário de trabalho, na creche

**E- Ok, muito bem, e esse suporte, ajuda, é todos os dias por semana?**

**P15-** \*impercetível\*

**E- Diga, não consegui perceber, se puder falar mais.**

**P15-** 5 dias sim

**E- Ok, se pudesse falar um bocadinho mais alto que é para depois também, peço desculpa, pronto.**

**P15-** Sim claro.

**E- Agora, relativamente aos cuidados prestados aos idosos, de quantos idosos cuida?**

**P15-** dois.

**E- E qual é a idade dos idosos de quem cuida?**

**P15-** 81.

**E- E qual é o vínculo que tem?**

**P15-** Sou filha.

**E- Ok, muito bem, nesse caso são seus pais?**

**P15-** Sim, exato

**E- Ok, os seus pais possuem algum tipo de doença física ou mental?**



**P15-** O meu pai tem um processo de demência, início, a minha mãe não.

**E- E como é que avalia o grau de dependência de cada um?**

**P15-** É ligeiro ainda, a minha mãe, ela não tem dependência portanto mas é ligeiro, eu diria que é ligeiro

**E- Hum E que tipo de apoio é que costuma dar, nomeadamente, que tipo de tarefas é que costuma?**

**P15-** Faço as refeições, e apoio na lida doméstica

**E- Ok, muito bem, e quantas vezes por semana é que presta esse suporte ou ajuda?**

**P15-** 3 vezes para aí, 3 ou 4 vezes por semana, dependendo da semana, há semanas que é a semana toda, há semanas que é só três vezes

**E- Muito bem, e há quanto tempo é que presta esses cuidados?**

**P15-** Aproximadamente meio ano hum...sim

**E- E recebe algum tipo de ajuda nos cuidados que presta?**

**P15-** Não, não.

**E- É que às vezes podiam ser amigos ou vizinhos, familiares até.**

**P15-** Não, não, para já ainda não tem sido necessário

**E- Ok, muito bem. A próxima parte da entrevista é relativa à experiência de vitalidade subjetiva, ou seja, são questões relacionada com a energia que a senhora sente, a vitalidade, etc. É tudo assim muito dentro desse tema. Como é que se sente em termos de vitalidade ou energia?**

**P15-** Tem opções ou não?

**E- Não, não, é qualitativa, é responder o que...**

**P15-** Moderado, moderadamente. Sim, moderadamente, sou cuidadora e também já preciso um bocadinho de descanso. Nem sempre estou com a energia toda

**E- Sim. E sente entusiasmo?**

**P15-** Hum Sim.

**E- Sim, diga desculpe.**

**P15-** 70% dentro da média, para aí

**E- E em relação a alguma coisa específica?**

**P15-** Naturalmente mais em relação ao trabalho e agora também em relação à aproximação das férias

**E- E como é que se descreveria em termos de energia, entusiasmo, pelas coisas e pela vida neste momento?**

**P15-** Com entusiasmo hum... pronto, positivo, face às coisas. Embora com um bocadinho de cansaço físico, mas pronto

**E- Sim, e em relação a sentir-se viva e atenta ao que a rodeia?**

**P15-** Bastante agora mais, sinto-me completamente atenta ao que me rodeia

**E- E há alguma coisa que lhe desperte entusiasmo neste momento?**

**P15-** Sim, bastantes coisas, as funções de trabalho que desempenho, agora entro de férias, a clínica à qual eu pertença tem feito acompanhamento do que faço e depois também a vida familiar, algumas alterações na própria casa porque dão entusiasmo e pronto, é por aí

**E- Hum, hum, muito bem. Hum...diga-me uma coisa, quão intensa é a vitalidade e a energia que sente?**

**P15-** Moderada

**E- E como é que se sente em relação a cada novo dia?**

**P15-** Com vontade de viver.

**E- Muito bem, então, a próxima parte da entrevista é relativamente ao impacto desta situação de pandemia, ou seja, desde que esta pandemia se iniciou, mais ou menos em março, provocou algum tipo de mudanças no tipo de cuidados que presta aos idosos?**

**P15-** Sim, sim alterou

**E- Pode especificar um bocadinho?**

**P15-** Ou seja, o facto de ter que proteger, o facto de eles serem mais velhos fez com que eu tivesse várias funções no exterior principalmente de casa, como ir às compras, como hum... tratar de algumas coisas, o facto de fazer algumas refeições, pronto, foi uma consequência disso mas mudou muito, agora efetivamente o que mais mudou foi essa parte de fazer assuntos relativos ao exterior que tinham de ser tratados fora de casa e passámos a tentar responder

**E- Hum hum, e relativamente aos seus filhos?**

**P15-** Os meus filhos também passaram o tempo todo e até agora, eles estavam acostumados à creche portanto também durante esse tempo todo passámos a cuidar deles de uma forma normal, tentar dar educação, ensinar-lhes coisas, algumas coisas que eles normalmente iam aprender na escola e tivemos de ser nós a fazer, mudou aí

**E- Sim, desculpe, desculpe, estava. Ia-lhe perguntar que impacto é que tem em si prestar cuidados a duas gerações em simultâneo e neste contexto de pandemia?**

**P15-** O mais difícil é...mesmo fazer... pronto, mesmo para a vida do casal, ficam no meio, ficam ainda mais do que já estava e muitas vezes também gostava de ter credibilidade naquilo que são os objetivos pessoais e as qualidades que são necessárias ter, algumas mais do que outras

**E- Sim, sim, entendo. Existem alguns fatores ou estratégias que neste momento a ajudam a lidar com a prestação de cuidados em simultâneo e neste contexto de pandemia que vivemos?**

**P15-** Hum por um lado o facto também, a questão de gestão do tempo, porque em casa é que são essas prioridades de cuidado, porque como referi a dependência dos meus pais ainda é pouco significativa, é de facto o que lhe mandam fazer e ajudar a eles próprios que foram bastante abaixo, foram limitados em algumas atividades e portanto... essas questão de gerir o tempo, de gerir bem quais é que são os cuidados a prestar, quais é que podemos prestar e quais é que podem fazer eles próprios, é tudo, auxiliar as crianças em algumas tarefas e depois perde-se tempo para fazer outras que é também \*impercetível\* tenho alguém a nível de autonomia para fazer algumas tarefas que eram feitas por eles mas com a limitação do...por causa do covid 19 e então fizemos nós e agora com cuidado eles vão retomando

**E- Ah, sim, e existem alguns recursos que não tem, e gostaria de ter para lidar com esta situação?**

**P15-** Neste momento, é mais, ou seja, tenho uma empregada que vem um dia por semana e temos de ponderar se há possibilidade de vir ou mais uma manhã ou mais uma tarde para apoiar em mais tarefas que têm sido passadas para nós, é mais isso, não estou a ver algo mais, estava a pensar se há necessidade

**E- Hum hum, sim, por último, estamos mesmo a finalizar, que ganhos ou mais valias considera que tem pelo facto de prestar cuidados multigeracionais**

**P15-** Primeiro compreender melhor esta fase de vida, não é uh... depois também o facto de estar a apoiar os meus pais é algo que eu também já tinha como objetivo portanto tento sempre apoiar, tenho sempre algum ganho, porque queria cuidar deles, tal como já tinha projetado na minha vida, eles já têm uma idade maior do que a maioria dos progenitores da faixa etária, eles são mais velhos do que normalmente pais de pessoas da minha idade contudo temos de fazer um cuidado que vai geralmente haver e surgindo, vamos cuidar deles, o facto de ser bom, é extremamente \*impercetível\* nós estamos mais próximos fisicamente também terá ganhos, creio que tenho nesse aspeto. Embora tenha notado uma proteção minha para com os meus pais ter de alimentar os meus pais e com a situação do covid 19 creio que levou a algo bom de ter uma proximidade maior com eles

**E- Sim. Pronto, terminámos a entrevista, agradeço, mesmo mais uma vez a sua participação e disponibilidade, que é sempre uma mais-valia ter mais uma resposta e tudo mais. Depois se quiser, eu posso-lhe enviar mesmo a dissertação final para ver também o seu contributo. Um resto de bom dia então.**

**P15-** Obrigada, obrigada! E igualmente para si, bom trabalho e boa sorte!

**E- Muito obrigada, adeus, com licença.**

**P15-** Com licença.

## Anexo 4- : Tabelas de análise dos dados

**Tabela 4**

*Categoria: Cuidados Prestados aos Filhos*

<b>Categoria</b> -Cuidados prestados aos filhos			
<u>Subcategorias</u>	<u>Indicadores</u>	<u>Unidades de registo</u>	<u>Frequência</u>
Apoio Instrumental	Apoio instrumental geral	<b>P1</b> -“ Uh tenho de dar o máximo possível quando tenho tempo não é,”	2
		<b>P6</b> - “portanto a todos os níveis... portanto, dou todo o apoio *risos*”	
	Escolar	<b>P1</b> - “logo o mais pequenino, principalmente a nível de trabalhos de casa que ele tem tido e fazem um com o outro ou diariamente”	6
		<b>P2</b> -“da da da escola, não é? Do apoio em casa nas atividades escolares e nas atividades que não são escolares mas são complementares à escola, a ginástica, a música, o apoio que eles têm, assim à primeira vista, será este.”	
		<b>P3</b> - “... tento auxiliá-lo dentro do possível, apesar de não ser assim... agora é uma fase mais complicada para ele, porque teve os estudos online, não é”	
		<b>P8</b> - “Hum...pronto, ter alguma atenção aos deveres, ao estudo, essas coisas”	
<b>P6</b> - “, a nível escolar, preparação para a universidade, terminou agora o 12ºano”			
<b>P13</b> -“Às vezes, um bocadinho em trabalhos de... académicos”			

	Económico	<p><b>P3-</b> “ainda está sobre a minha alçada digamos assim, a nível monetário hum...”</p> <p><b>P3-</b> “Monetário, sim sim. Hum neste momento é monetário, é”</p> <p><b>P5-</b> “...o mais novo está a meu cargo na totalidade e ainda não tem qualquer independência e o mais velho, fruto da situação que eu falei uhh ele perdeu o emprego portanto perdeu a capacidade de estar na cidade que sempre estudou (...) e entretanto teve de regressar a casa portanto neste momento voltou ao agregado familiar”</p> <p><b>P10-</b> “ Bem, para já há monetariamente, não é?”</p> <p><b>P12-</b> “ O apoio que faço é o apoio monetário”</p> <p><b>P14-</b> “ - Neste momento é mais financeiro porque... porque eles têm as suas ideias próprias, não é?”</p> <p><b>P14-</b> “Sim, financeiro”</p> <p><b>P14-</b> “O mesmo também acontece com os dinheiros, eles não têm semanadas nem mesadas, não precisam, nem querem, quando precisam, pedem”</p>	5
Cuidados básicos	Vestuário	<p><b>P2-</b> “tratar dos vestuário”</p> <p><b>P4-</b> “Com 23 anos o apoio será mais ajuda</p> <p><b>P4-</b> “(...) é a roupa”</p> <p><b>P6-</b> “ (...)a nível vestuário”</p> <p><b>P11-</b> “lavo a roupa e estendo e essas coisas todas.”</p> <p><b>P13-</b> “Hum...roupas. Hum.... Limpeza da casa”</p> <p><b>P14-</b> “(...)roupa, vestuário, cuidados primários, não é”</p>	6

	Higiene	<b>P14-</b> “tão as roupas é quando precisam, não tem a ver com a semana, é sempre que há necessidade.”	2
		<b>P7-</b> “Hum o banho... enfim, mais com a pequenina é mais banhos”	
	Alimentação	<b>P2-</b> “É assim, desde as necessidades básicas não é, a alimentação, tratar da alimentação”	11
		<b>P3-</b> “- Alimentação e pronto ele tem... tem transporte próprio”	
		<b>P4-</b> “(...)é a alimentação”	
		<b>P4-</b> então tenho de lhe estar a fazer o jantar para ela comer ao almoço, a meio da noite, pronto já é diferente.”	
		<b>P6-</b> “Portanto, neste momento todos a nível alimentar ...”	
		<b>P7-</b> “...enfim, mais com a pequenina é mais banhos, alimentação”	
		<b>P8-</b> “Tenho que lhes fazer o almoço, o jantar...não é?”	
		<b>P9-</b> “ Sim, Sim, alimentar”	
		<b>P11-</b> “fazer o almoço e pronto, essas coisas todas e ajudo naquilo que posso”	
		<b>P13-</b> “ tenho de tratar da alimentação”	
<b>P14-</b> “ (...) alimentação”			
<b>P15-</b> “Cuidados, eles andam na creche, todos os cuidados normais, não é? a alimentação”			
Acompanhamento consultas médicas	<b>P7-</b> “o acompanhamento em consultas médicas, hum basicamente é essas questões”	1	

	Ambiente em casa	<p><b>P8-</b> “É a responsabilidade de qualquer mãe de cuidar delas e... tratar que nada lhes falte, não é? E dar-lhes educação, saúde, essas coisas”</p> <p><b>P2-</b> “tratar, digamos do ambiente em que eles vivem esteja agradável e pronto”</p>	2	
Apoio Psicológico	Bem-estar/ Saúde mental	<p><b>P3-</b> “... sei lá, é psicológico se calhar talvez, não é? Uma pessoa tenta estar mais presente com ele, não é?”</p> <p><b>P12-</b> “o apoio psicológico, é esse apoio assim com elas”</p> <p><b>P13-</b> “depois há aquele apoio moral”</p> <p><b>P15-</b> “apoio”</p>	4	
		Educação	<p><b>P4-</b> “é a orientação nalgumas coisas”</p> <p><b>P2-</b> “como depois da parte da educação”</p> <p><b>P8-</b> “É a responsabilidade de qualquer mãe de cuidar delas e... tratar que nada lhes falte, não é? E dar-lhes educação, saúde, essas coisas”</p> <p><b>P10-</b> “Educação”</p> <p><b>P15-</b> “ (...) educação, não é”</p> <p><b>P7-</b> “hum... as brincadeiras, hum...”</p>	6
	Apoio na prestação de cuidados		Ausência de suporte	<p><b>P2-</b> “Mas os últimos 2 anos grande parte do ano, digamos a partir do natal, ela foi colocada nos açores e eu fiquei sozinho com os dois miúdos”</p> <p><b>P4-</b> “(...)mas uma mãe tem sempre que fazer”</p> <p><b>P4-</b> “(...) uma mãe, uma mãe tem sempre trabalho!”</p> <p><b>P4-</b> “Não! Normalmente é sempre só a mãe!”</p> <p><b>P8-</b> “só que é sempre aquelas coisas...é assim, ajudam... uma vez, ou... ninguém está... percebe?”</p>



			Normalmente estou sempre sozinha com elas e sou eu que faço tudo”	
			<b>P8-</b> “tenho de ser sempre eu a fazer tudo”	
			<b>P9-</b> “ Não, não!”	
			<b>P11-</b> “ Ah não.”	
			<b>P13-</b> “ Nenhum.”	
	Apoio informal	Familiares	<b>P8-</b> “Se eu precisar de algum tipo de apoio, dá! Uhhh, eu vivo num meio relativamente pequeno, consigo sempre pedir a algum familiar”	1
		Cônjuge	<b>P1-</b> “ eu tenho um companheiro mas para além disso, ele também não tem muita disponibilidade”	9
			<b>P2-</b> “Da minha mulher, não é? Somos dois que estamos no mesmo barco e que tratamos de tudo em conjunto, nalgumas”	
			<b>P5-</b> “aah não, sou eu e a minha esposa”	
			<b>P6-</b> “uh tenho o apoio do meu marido, isso conta *risos*”	
<b>P7-</b> “Hum, o marido”				
<b>P8-</b> “assim, eu ‘tou praticamente sozinha com elas as três uhh e ele só vem uma vez por mês, assim um fim de semanazito, pronto e é quando tenho assim mais algum tipo de apoio”				
<b>P10-</b> “ Eu sou mais mãe galinha. Claro que o marido também ajuda”				
<b>P12-</b> “ Sim, tenho o meu marido que me ajuda, né? De resto...pronto, vivemos em casa e apoiamo-nos uns aos outros”				

			<b>P14-</b> “Tenho a minha mulher, com quem vivo e, portanto, por aí... há o apoio normal que há em casa, por isso...”	
		Amigos	<b>P14-</b> “Amigos, amigos...quer dizer, amigos têm a vida deles”	1
		Vizinhos	<b>P8-</b> “pronto, se eu ‘tiver uma saída, qualquer coisa, há sempre alguém que ajuda”	1
	Apoio formal	Creche	<b>P15-</b> “Cuidados, eles andam na creche (...) Não, apenas o facto de eles estarem na creche e no horário de trabalho, na creche”	1
Frequência do apoio prestado		Diário	<p><b>P1-</b> “logo o mais pequenino, principalmente a nível de trabalhos de casa que ele tem tido e fazem um com o outro ou diariamente”</p> <p><b>P2-</b> “Sim, pronto, quando eles estão na escola é obvio que estão ao cuidado da escola e etc mas sim, sou eu o responsável 24 horas por dia, 7 dias por semana, sem duvida.”</p> <p><b>P3-</b> “Sim! É, exato. Agora é porque ele está mesmo em casa, não é. E almoço com ele, como todos os dias com ele, de manhã à noite, por isso é mesmo 24 sobre 24”</p> <p><b>P4-</b> “Ah, é diário! Diário”</p> <p><b>P5-</b> “24h por dia agora, semana inteira, não é? AN – Sim”</p> <p><b>P6-</b> “É 24 horas *risos*”</p> <p><b>P7- a</b>” Sim, sim, fora o tempo que a pequenina está na escola ou o mais velho está em casa, também por causa da situação da pandemia, começou com a tele escola e tem passado mais tempo em casa, a</p>	13

		pequenina já regressou ao infantário mas depois em casa sou só eu e o meu marido que tratamos deles”	
		<b>P9</b> -“ Todos os dias!”	
		<b>P10</b> -“ Todos os dias, sim... não é, é todos os dias! Que elas estão comigo, não é? (...) Sim”	
		<b>P11</b> - “ <b>Ahh, portanto elas estão sempre lá contigo, semana toda, 24 horas por dia né? É</b> ”	
		<b>P12</b> -“ Sim, tenho o meu marido que me ajuda, né? De resto...pronto, vivemos em casa e apoiamo-nos uns aos outros”	
		<b>P13</b> -“É todos os dias. 24 horas por dia.”	
		<b>P15</b> - “5 dias sim”	

**Tabela 5**

*Categoria: Cuidados Prestados aos Idosos*

<b>Categorias</b> -Cuidados prestados aos idosos			
<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Unidades de registo</b>	<b>Frequência</b>
Doença	Física	<b>P1</b> -“o meu pai tem uma leucemia... dessa leucemia tem uns linfomas, tem diabetes, já teve um avc”	10
		<b>P2</b> -“o meu pai já fez um transplante cardíaco”	
		<b>P2</b> -“minha mãe tem algumas doenças crónicas (...) tem algumas limitações de doenças respiratórias”	
		<b>P3</b> -“neste momento ele está incapacitado de uma vista, está cego de uma vista (...) e tem diabetes, é insulino dependente”	
		<b>P4</b> -“a minha sogra tem Parkinson”	
		<b>P5</b> -“é diabética...tem alguns problemas cardiovasculares”	
		<b>P6</b> -“a minha mãe tem uma doença (...) oncológica, linfoma e doença de burguer que é ligada ao sangue (...) O meu pai, tem (...) um efizema pulmonar”	

		<b>P7</b> -“ela tem um problema, neurológico, que é uma distonia, são distonias focais”	
		<b>P8</b> -“estava a ficar num estado mais avançado de Alzheimer”	
		<b>P9</b> -“Neuro-neurológica e portanto tem pouca, tem pouca... movimenta-se, sim pouco”	
		<b>P12</b> -“física, são limitados fisicamente. A minha mãe já não anda (...) e o meu pai... anda pouco praticamente”	
	Mental	<b>P1</b> - “a minha mãe ... assim de doenças crónicas não tem nenhuma mas é uma pessoa que já viveu duas grandes depressões e hoje, para ela é tudo muito, pronto para ela é tudo muito complicado”	2
		<b>P6</b> -“depressão que é uma das patologias que tem”	
Apoio instrumental prestado	Apoio instrumental geral	<b>P2</b> -“todos os dias ajudo naquilo que eles me pedem, seja, seja necessário deslocar-me no dia seguinte, deslocar-me no dia seguinte à Covilhã, ou tratar de alguma coisa”	1
	Tarefas domésticas	<b>P1</b> - “Em casa, pronto, ajudo a minha mãe”	5
		<b>P1</b> - “lavo, lavo os aparelhos porque a minha mãe também não se entende muito com aquilo, lavo-os todos os dias uh e...basicamente é isso”	
		<b>P4</b> - “apoiar em casa no que é necessário”	
		<b>P5</b> - “tenho de tratar de determinados assuntos eu acompanho mesmo no nível comercial dou uma ajuda em tarefas que ela fisicamente já não...já tem dificuldade ou então assuntos que são mais complicados”	
		<b>P9</b> -“ De ajuda em casa, com tudo, não é?”	
		<b>P15</b> - “ (...) e apoio na lida doméstica”	
	Cuidados de saúde	<b>P1</b> - “a nível de medicação porque o meu pai faz grandes tratamentos, depois leva o oxigénio durante praticamente todo o dia, depois à noite também tenho de lhe aplicar as máscaras, fazer essas coisas, ver os tempos”	10
		<b>P1</b> ”- de medicamentos, receitas”	
		<b>P2</b> - “o meu pai já fez um transplante cardíaco e está dependente de medicação que eu tenho de buscar em Coimbra e lhe mandar pelo correio”	
		<b>P2</b> - “de tratar de pronto, no caso do meu pai como ele a medicação é uma medicação hospitalar que é preciso ser levantada no hospital, eu de 15 em 15 dias ou de 3 em 3 semanas, dependendo, tenho que me deslocar aos hospitais da universidade de Coimbra para apanhar os medicamentos e pôr no correio para irem para a Covilhã”	

		<p><b>P3-</b> “fazer-lhe a medicação a tempo e horas”</p> <p><b>P5-</b> “de lhe... organizar a medicação, já precisa assim, já tem, alguma... dependência”</p> <p><b>P6-</b> “todas a...parte farmacêutica, da farmácia, dos medicamentos, pronto isso sim”</p> <p><b>P6-</b> “os apoio 24 horas ou 100% que faço é mesmo, médico! Acompanhá-los em todas as consultas, em todas as diligências”</p> <p><b>P7-</b> “hum... ir à farmácia buscar qualquer coisa também somos nós que tratamos”</p> <p><b>P7-</b> “O acompanhamento também em...consultas, em geral eu também vou com ela porque, principalmente quando tem de se deslocar a coimbra porque ela, pronto, como tem aquele problema da visão não tem possibilidade de se deslocar sozinha”</p> <p><b>P10-</b>“ precisam de fazer a medicação, hum.. todos os dias, ele o meu pai também já, quando precisa de ir ao médico”</p> <p><b>P10-</b>“ Mas todos os dias lá vou, fazer a medicação e ver como estão, não é”</p> <p><b>P10-</b>“ Passa na farmácia, não tenho cá isto para ir à farmácia, “</p> <p><b>P10-</b> “precisa que a gente vá com ela ao médico, precisa que a gente vá com ela hum...”</p> <p><b>P10-</b>“ precisa de mim nessas coisas, para ir o médico, para ir às consultas”</p> <p><b>P11-</b> “. é por os comprimidos. É por a medicação que ela é assim meia coisita da cabeça e baralha as todas então eu vou lá à noite e ao meio dia. (...) E tenho a minha mãe, que é tomar conta dela”</p> <p><b>P11-</b>“ ... a minha mãe quando la vou é à enfermeira (...) ir com ela ao médico quando é preciso”</p> <p><b>P12-</b>“às 8 da manhã estou lá em casa para lhe dar insulina”</p> <p><b>P14-</b> “portanto eu verifico com ela regularmente, semanalmente vejo-lhe os medicamentos”</p> <p><b>P14-</b> “aliás sempre cuida dela a nível de saúde”</p> <p><b>P14-</b> “o tio tem esse apoio da minha parte já há uns 5 anos, porque ele também me pediu o apoio para ir com ele às consultas”</p>	
	Apoio na gestão de finanças	<p><b>P1-</b> “Porque é nesse sentido, do que eles necessitam,(...) tratar de assuntos fora de cá, sou eu que já faço isso tudo”</p> <p><b>P1-</b> “Hum...sim é mais, pronto basicamente é tratar dos assuntos dos meus pais, desde ajuda à saúde, financeiros e é essas coisas.</p>	

		<p><b>P2-</b>“ou resolver alguma situação que eles não consigam, por causa da idade a coisa já é mais complexa de de de resolver, pronto, serão...serão essas questões”</p> <p><b>P5-</b> “vou lhe dando uma ajuda em termos da atividade comercial ou de outros assuntos que ela vai tendo dificuldade em tratar porque implicam deslocações, porque é preciso novas tecnologias” (mãe)</p> <p><b>P5-</b> “a resolver determinados assuntos que, pronto...e... porque já tem alguma dificuldade só informaticamente é que conseguiriam, que eles não têm essa possibilidade, não têm conhecimentos para” (mãe)</p> <p><b>P7-</b> “por exemplo o pagamento das contas também somos nós que fazemos”</p> <p><b>P14-</b> “Portanto com o tio, o tio está internado e é preciso cuidar dele a nível de saber. se falta alguma coisa no lar ou não (...) sou o mais o cuidador em termos de...responsável por ele”</p>	
	Compras	<p><b>P2-</b> “depois temos os pais da minha esposa que estão em coimbra e que também ajudamos nas compras do supermercado”</p> <p><b>P2-</b> “é mais a questão de fazer as compras”</p> <p><b>P5-</b> “por vezes tenho de ir fazer compras”</p> <p><b>P5-</b> “Sim, às compras, às deslocações”</p> <p><b>P7-</b> “e portanto o apoio acaba por ser ou... nós fazemos as compras, eu e o meu marido e levamos-lhes as compras a casa porque ela não tem condições de sair”</p> <p><b>P7-</b> “mas como não sai, portanto, tudo o que envolva situações no exterior, portanto, sou eu ou o meu marido que tratamos por ela”</p> <p><b>P9-</b> “, ir ao supermercado, tudo... todo esse apoio.”</p> <p><b>P10-</b>“ pronto às compra Só me diz “olha não tenho cá isto!” (...)para ir às compras mas na vida normal em casa, ela faz tudo sozinha”</p> <p><b>P11-</b> “<b>Às vezes compras ou assim?</b> Sim, também já tenho feito, já já</p> <p><b>P14-</b>“dou-lhe apoio a nível das mercearias, compro coisas para ela e deixo tudo organizado, combino com ela”</p> <p><b>P14-</b>“ (...) vou com ela às compras”</p>	7
Cuidados básicos prestados	Higiene	<p><b>P4-</b> “tenho que , dar... fazer a parte de higiene”</p> <p><b>P4-</b> “e dou-lhe o banhinho”</p>	

		<b>P6-</b> “apoio na higiene”	7
		<b>P8-</b> “desde a muda da fralda”	
		<b>P9-</b> “ Limpeza do meu pai”	
		<b>P11-</b> “dou-lhe banho...”	
		<b>P12-</b> “ Ao fim de semana tenho de dar um apoio total porque uh não há apoio ao domicilio e então tenho que lhe dar apoio total. E aí já vou mais vezes, já é uma coisa diferente	
		<b>P13-</b> “ Inclui o banho diário de manhã”	
		<b>P13-</b> “ Depois tratamentos, faço a higiene toda”	
		<b>P13-</b> “ a mudança da fralda, a mudança da cama, tudo para lavar”	
		<b>P13-</b> “ Trato-lhe também, como eu digo, das belezas,corto-lhe o cabelo, corto-lhe as unhas, ponho creme no corpo	
	Vestuário	<b>P4-</b> “ela tem uns problemas, tem uma má circulação, tenho de lhe calçar meias e então são esses cuidados”	3
		<b>P4-</b> “e calçar as meias, porque... para eles, com aquela idade ela já não consegue e tem de se fazer muita... tem de ser o certo jeito para calçar as meias e uma pessoa que foi operada à anca, não se consegue dobrar então eu é que tenho de lhe calçar as meias”	
		<b>P5-</b> “precisa de ser ajuda a vestir, precisa de ser” (sogra)	
		<b>P9-</b> “ vesti-me roupa, lavo uma roupa, deito o meu pai, levanto o meu pai, visto o meu pai, mudo a fralda”	
	Alimentação	<b>P3-</b> “ele... é assim eu... bastante grande no sentido que depende para mim da alimentação, uh os cuidados de higiene, ele ainda vai fazendo	8
		<b>P3-</b> “Sim, é a alimentação. Essencialmente a alimentação”	
		<b>P5-</b> “pronto, de nós tratarmos de refeições” (Sogra)	
		<b>P6-</b> “Sim, apoio alimentar, uh na alimentação”	
		<b>P8-</b> “a alimentação... tudo,”	
		<b>P11-</b> “ponho lhe a comida,”	
		<b>P12-</b> “ e o pequeno almoço”	
	<b>P12-</b> “ estou lá para lhe dar o jantar dela”		

		<b>P13-</b> “ Todas as refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia. Cozinho tudo, em casa, com produtos frescos... Portanto, ela come... Eu tenho de lhe dar a comida à boca, mas a comida tem de ser toda passada...”	
		<b>P15-</b> “- Faço as refeições”	
	Apoio psicológico geral	<b>P6-</b> “apoio... psicológico *risos* apoio, apoio, pronto, apoio sempre lhes apoio”	2
		<b>P14-</b> “para poder dar-lhe apoio”	
Apoio psicológico	Telefonar todos os dias	<b>P2-</b> “e os meus pais estão na Covilhã e eu todos os dias falo com eles”	
		<b>P2-</b> “e todos os dias eu falo com ela mas falo com ela mas não é tipo “tá tudo bem?”, é 1 hora ou 1 hora e meia (...)não é bem uma tarefa mas acaba por roubar tempo e acaba por ser bastante importante para ela”	2
		<b>P14-</b> “Ao meu tio vou- falo com ele regularmente por telefone, porque é a única forma neste momento que tenho de falar com ele”	
		<b>P14-</b> “Ou seja, conforme aquilo que vejo e falo com ela todos os dias por isso está tudo bem”	
Apoio nos cuidados prestados	Ausência de apoio/ dificuldade	<b>P1-</b> “ Não... Sou eu ou então quando tenho dúvidas ou telefono aos médicos, não recebo nenhum tipo de ajuda”	
		<b>P1-</b> “E depois é assim, sabe que eu sou filha única, não tenho mesmo mais ninguém! Não tenho um irmão... não tenho ninguém! Depois os meus pais, o meu pai é, não tem irmãos também, teve uma irmã mas também já faleceu e a minha mãe tem uma irmã mas também não podemos estar a contar com ela. A família dos meus pais sou só mesmo eu”	
		<b>P3-</b> “ Não, não”	
		<b>P4-</b> “ Ah não, não!”	
		<b>P6-</b> “faço alguma coisa a mim porque se eu não estiver bem, não consigo ajudar ninguém mas é muito difícil (...) é difícil, é difícil pessoas na minha situação a requererem ajuda, porque nós estamos sempre a dar, a dar, a dar, e não há... pronto, estão habituados a que nós estejamos sempre lá em cima! Pronto, é mais ou menos isso”	
		<b>P8-</b> “É que é assim, eu com duas crianças é complicado lidar com a minha mãe”	
		<b>P10-</b> “ Hum.... Não! Praticamente sou eu, eu e só eu”	10



			<p><b>P11-</b> “ Ah não.”</p> <p><b>P12-</b> “ é mesmo, pronto não tenho mais ninguém que me ajude”</p> <p><b>P13-</b> “Zero, zero! (...) Nada, nada!”</p> <p><b>P15-</b> “Não, não”</p>		
	Apoio disponível	Apoio Formal	<p><b>P8-</b> “Agora há pouco tempo consegui o apoio do centro de dia aqui da minha terra.”</p> <p><b>P8-</b> “E então eu, pronto, acabei por conseguir ajuda do centro de dia eles agora vêm todos os dias da semana de segunda à sexta, vêm cá de manhã E fazem a muda da fralda e dão-lhe um banho, ou seja a minha vida agora está muito mais facilitada”</p> <p><b>P2-</b> “quer dizer, os meus pais têm uma senhora que vai lá fazer a limpeza a casa e não sei que mais e que de vez em quando fala connosco”</p> <p><b>P6-</b> “O meu pai, uh, neste momento tenho apoio domiciliário e... não é tão...sobrecarregado para mim (...)neste momento tenho ajuda do centro de... apoio domiciliário, não centro de dia porque os centros de dia estão fechados, neste momento é só apoio domiciliário que me ajudam nessa parte mais...mais difícil, mais física”</p> <p><b>P6-</b> “Porque o apoio domiciliário o que me ajuda para o meu pai e para a minha mãe é traz a alimentação, já pré-feita, faz, a higiene do meu pai, os banhos, ajudam nos banhos e pronto, alguma... alguma coisa assim mais grave que eu não consiga fazer sozinha, eles vêm-me ajudar.”</p> <p><b>P9-</b> “ Não... tenho uma empregada que vem de manhã todos os dias para fazer a limpeza da casa e essas coisas que são mais difíceis”</p> <p><b>P12-</b> “ é o apoio ao domicilio que faz o resto das tarefas, que é levantá-la, é dar-lhe o banho, é a higiene”</p> <p><b>P12-</b> “ e então tenho uma pessoa que pago para ir lá, ao fim de semana pelo menos fazer essas tarefas”</p> <p><b>P14-</b> “Digamos ele já está mesmo em lar”</p> <p><b>P14-</b> “- Foi assim e portanto está no lar, está bem, está como está”</p>	6	
			Apoio de Familiares	<p><b>P1-</b> Às vezes o meu filho mais velho já me ajuda um pouco com eles e já, já lhes dá um pouco de colo mas é, é complicado</p> <p><b>P5-</b> “<b>O seu cunhado, relativamente à sua sogra, estava-me a dizer que era o seu cunhado que ficava à semana...Sim, ou eu! Ele que é filho, eu sou genro, portanto a minha esposa, ficamos à semana</b>”</p>	6

			<p><b>P6-</b> “, se eu precisar de sair são capazes de ver, olhar, cuidar nesse sentido. Ma- só o ‘tarem alerta, porque do resto não. A minha filha se for preciso, também passa a sopa da avó, pode ir com a avó à casa de banho”</p> <p><b>P7-</b> “Vou fazendo entre eu e o meu marido mas nós vamos, não temos mais ninguém que trate das coisas”</p> <p><b>P8-</b> “Porque a minha filha mais velha era a minha ajuda, era o meu braço direito, era ela que me ajudava já a mudar a minha mãe. Ela segurava nela e eu fazia, não é?”</p> <p><b>P10-</b> “O marido também lá vai muito, tipo, o meu marido é... outra coisa é por exemplo, precisam de lenha, ajuda a pôr de inverno, ajuda a levar lenha, a cortar e isso tudo, isso também é uma ajuda, é sempre uma ajuda, não é’ Pronto. Mas propriamente o resto sou eu, portanto”</p>		
Grau de dependência do/a idoso/a	Independente		<p><b>P1-</b> “uff... pronto, é assim, eles, eles ainda são autónomos, comem e tomam banho e essas coisas”</p> <p><b>P2-</b> “felizmente ainda estão, ainda não estão dependentes de nós, estão, têm autonomia, mas já precisam de muita ajuda ou de portanto ajuda para realizar as suas tarefas com qualidade, porque às vezes chateiam-se com uma coisa ou enervam-se com um assunto e temos de ser nós a resolvê-lo para aquilo não atingir outras proporções ou não ficar mal”</p> <p><b>P4-</b> “Ela até podia tomar banho sozinha !”</p> <p><b>P4-</b> “as pessoas de idade dizem que de velho se torna a menino e ela às vezes tinha coisinhas que era mesmo de criança. Quer sempre muita atenção”</p> <p><b>P4-</b> “muito melindrosos... não se pode dizer nada, não se pode chamar à atenção de nada...pronto , é: de velho se torna a menino! Como elas dizem”</p> <p><b>P4-</b> “parece que está assim muito zangada! E às vezes não é fácil, porque ela tem aquele temperamento e então parece que está assim sempre zangada”</p> <p><b>P4-</b> “têm variações de humor, há dias que até está bem e há dias que está assim um bocadito mais...zangadita.”</p> <p><b>P5-</b> “Mas ela conta, tem... vivido sozinha de forma independente” (Mãe)</p>	4	
			<p><b>P3-</b> “Uh, é bastante grande, ele... é assim eu... bastante grande no sentido que depende para mim da alimentação”</p> <p><b>P3-</b> “mas não consegue fazer nada em casa se eu não estiver presente, tem de estar sempre alguém a cuidar dele. Ele não consegue tomar a insulina, não consegue tomar os medicamentos sozinho porque</p>		

		<p>não vê e... nesse aspeto é bastante condicionante (...) é mesmo a necessidade que ele tem de não conseguir fazer certas coisas do dia a dia, sozinho”</p> <p><b>P5-</b> “e tem já uma um... grau de dependência relativamente grande, já não é uma pessoa que se possa dizer que pode vive sozinha e por isso está... esteve em casa do meu cunhado e na próxima semana vai vir para minha casa” (Sogra)</p> <p><b>P6-</b> “hum 70%, portanto o meu pai está numa dependência no momento de 90% e a minha mãe numa dependência de 70%. O, o meu pai tem dependência tanto de fralda... semi-acamado tem, faz o levante, comida passada ou pastosa ou mole...uh...higiene... pronto é dependente a todos os níveis, tem até depende do oxigénio, exterior (...) A minha mãe, neste momento está mais autónoma, já esteve pior (...) Pronto, já está mais estável, com acompanhamento, psicológico, pronto, está estável ! É isso”</p> <p><b>P8-</b> “Uhh não é que ela andasse, antes disso mas não é? Ainda conseguíamos mexer com ela, eu ainda conseguia mexer com ela.”</p> <p><b>P8-</b> “Ela já não ajuda mesmo nada, deixou de andar...uhh pronto, não é que tenha algum problema nas costas nem nas pernas mas é mesmo, tudo o que ela tem é mesmo tudo derivado da doença dela.”</p> <p><b>P8-</b> “Ai é 100%! É 100% A minha mãe não faz...neste momento, é assim, ela...já para aí há 2/3 anos que pronto, a demência dela é muito elevada mas agora ultimamente é mesmo... ela não... ela nem a comida leva à boca, brinca com a comida quanto muito mas não tem noção que é para comer ou às vezes ‘tá a pegar no lençol e está a tentar comê-lo, quer dizer, não tem noção de nada mesmo...”</p> <p><b>P9-</b>“ O meu pai tem...pronto, como é que avalio? Então o meu pai tem uma dependência, como é que eu hei de dizer... depende de mim para tomar banho, depende de mim para se limpar, depende de mim para o deitar, portanto...para o vestir para ter uma certa dependência, não é?”</p> <p><b>P13-</b>“Total. (...) Se eu desaparecer, a minha mãe morre. (...) 95% de incapacidade... Ela não consegue comer ou segurar numa colher, ou levantar um braço...(...) É um vegetal...Pronto, é um vegetal que às vezes abre uma janela”</p> <p><b>P14-</b> “O meu tio está dependente porque, inclusive está em lar, portanto eu sou cuidador dele, responsável (...) Digamos ele já está mesmo em lar porque não tem... porque não tem autonomia própria para poder estar sozinho”</p>	<p>7</p>
--	--	---	----------

	Algo dependente	<p><b>P2-</b> “ eles não são totalmente dependentes, eles hum hum, precisam de alguma ajuda, não é mas mas ainda têm... o meu pai conduz, hum, pronto, eles tratam da sua vida diária sem necessitarem de grande intervenção.”</p> <p><b>P4-</b> “ela ainda faz a vida diária, mas se houver alguma coisa que ela não possa, pronto eu ajudo também”</p> <p><b>P5-</b> “eu creio que para ter 83 anos está numa situação razoável, e...os cuidados e ajudas que eu presto são mínimas em relação à minha sogra já é uma situação diferente” (mãe)</p> <p><b>P7-</b> “ela não é totalmente dependente, não é porque ela vive sozinha e faz as coisas dela hum, sozinha (...)ainda está perfeitamente orientada, portanto sabe ter os cuidados que ela própria precisa mas tem esta dependência em tudo aquilo que envolva deslocções ao exterior por causa do problema da visão e das asteroses”</p> <p><b>P10-</b> “ ele faz tudo sozinho, ele não toca nada, não é? Hum... sabe o diz, sabe vestir-se, a medicação como é tanta, ele não fixou ou não quis fixar, pronto agora também ficamos na dúvida hum... e então eu acho que o... não sei, a percentagem (...) Hum... ela tem muitos problemas, porque ela também antes dele teve um enfarte mas... masela consegue fazer tudo sozinha”</p> <p><b>P11-</b> “Oh, sei lá... não é assim muito muito muito... mas pronto, e sempre aquela que a gente nunca sabe, devido à idade nunca se sabe o que pode acontecer...”</p> <p><b>P11-</b> “Oh, ela é tomar a medicação, lá me vai desenrascando”</p> <p><b>P12-</b> “ A minha mãe é totalmente dependente, o meu pai já não é tanto”</p>	7
	Diária	<p><b>P1-</b> “depois o oxigénio e essas coisas é diariamente, é como lhe digo, o meu pai nem sequer sabe pôr para dormir, tenho que lhe ligar as máquinas e essas coisas todas”</p> <p><b>P2-</b> “todos os dias ajudo naquilo que eles me pedem, seja, seja necessário</p> <p><b>P2-</b> “Hum, é assim, a questão da chamada telefónica é diariamente, todos os dias sem exceção”</p> <p><b>P3-</b> “É todos os dias”</p> <p><b>P5-</b> “É diário, isso é diário. Quando está comigo é diário”</p> <p><b>P9-</b> “ Isso é 24 horas por dia *risos*”</p> <p><b>P10-</b> “ Eu vou lá todos os dias. Todos os dias a pôr a medicação e à hora de almoço”</p> <p><b>P11-</b> “É todos os dias”</p>	9

Frequência da prestação de cuidados		<b>P12-</b> “ Todos os dias, é todos os dias da semana, 365 dias por ano”	
		<b>P14-</b> “sei lá... de 3 em 3 dias eu ligo lá para o lar E é assim, falo com ele com essa regularidade, 3 em 3 dias, 4 dias falo com ele (...). Neste momento só o posso visitar com marcação e é muito difícil a marcação, portanto, é muito complicado isto”	
	Semanal	<b>P1-</b> “É assim, a nível de medicação, eu oriento-os normalmente para a semana”	6
		<b>P2-</b> “a questão das compras ou disso, é dos meus pais é duas vezes por semana, normalmente nós perguntávamos e fazíamos isso”	
		<b>P4-</b> “Uh sim, 3 vezes por semana. É, mais 3 vezes por semana”	
		<b>P4-</b> “Agora de verão mais do que de inverno, de inverno que está mais fresco com as meias, agora de verão é diferente, tem de se hidratar bem as pernas, mudar as meias... então vou mais vezes	
		<b>P5-</b> “é cerca de 3 vezes por semana, 3 vezes por semana sim” (mãe)	
		<b>P5-</b> “(...) perdeu a mobilidade e ficou bastante contraída, esta semana teve em casa do meu cunhado e para a semana estará em minha casa”	
		<b>P7-</b> “nós vamos lá pelo menos uma vez por semana, às vezes é mais do que uma vez por semana porque é preciso uma consulta ou ir à farmácia buscar qualquer coisa ou alguma situação das compras que entretanto não nos lembramos (...) mas pelo menos uma vez por semana vamos, às vezes duas, três, depende também do que for preciso nessa semana”	
	<b>P15-</b> “3 vezes para aí, 3 ou 4 vezes por semana, dependendo da semana, há semanas que é a semana toda, há semanas que é só três vezes”		
Mensal	<b>P2-</b> “o meu pai de 6 em 6 meses tem uma consulta de acompanhamento, vem a Coimbra”	2	
	<b>P2-</b> “a minha mãe vem de 9 em 9 meses e nessas alturas, normalmente vou sempre com eles”		
	<b>P14-</b> “A minha mãe, pronto, visito 3 vezes por mês, 3 a 4 vezes por mês”		

**Tabela 6**

*Categoria: Motivo dos Cuidados*

<b><u>Categoria:</u></b> Motivo dos cuidados		
<b><u>Subcategoria</u></b>	<b><u>Unidades de sentido</u></b>	<b><u>Frequência</u></b>
Obrigatoriedade	<b>P3-</b> “se é preciso fazer, tem de se fazer! E depois...acho que cada dia que passa vou-me conformando. Basicamente é isso e não vale a pena dar muito a volta à questão. Enquanto a gente estiver cá, tem de fazer o melhor”	1
Idade avançada	<b>P4-</b> “E é sempre, pronto a gente vai, são pessoas já com... ela já vai fazer 80 anos e o... há sempre alguma coisa que a gente possa apoiar, não é? Possa ajudar. “	1
Valores pessoais	<b>P5-</b> “Por um lado com a educação que nós tivemos, em relação ao conceito família, quer dos mais velhos, quer dos mais novos, por um lado, e por outro, hum... a questões ideológicas... ora sendo eu um democrata cristão, sendo um democrata cristão, sinto sinto entusiasmo. Que é a minha obrigação enquanto filho, enquanto pai”	1

**Tabela 7**

*Categoria: Experiência de Vitalidade Subjetiva*

<b><u>Subcategorias</u></b>	<b><u>Indicadores</u></b>	<b><u>Unidades de sentido</u></b>	<b><u>Frequência</u></b>
Como se sente- Vitalidade/Energia	Muita vitalidade/energia	<b>P2-</b> “Eu sinto-me bem, sinto-me sem, não tenho nenhum problema, tanto em termos de energia sou uma pessoa bastante energética (...)Hum, faço o meu exercício físico diário, normalmente corro todos os dias à volta de 3 kms, mais coisa menos coisa (...) sempre fui uma pessoa com bastante energia (...)e, portanto, também sou otimista, não me deixo, digamos assim, ir abaixo com tanta facilidade”	7
		<b>P3-</b> “Eu sinto-me bem *risos*, eu sou muito positiva!”	
		<b>P4-</b> “Ah, sim! Eu agora sinto-me bem , faço para isso!”	
		<b>P6-</b> “ É assim, eu sou uma pessoa muito muito... energética, muito... ativa e...só, ‘tou sempre a mil, sempre a mil, sempre sempre a mil (...) Pronto, eu sou uma pessoa muito energética, muito ativa, muito pragmática, uh uh, pronto faço tudo	

		<p>muito...é para fazer, é para fazer e ‘tou sempre lá em cima, ‘tou sempre a 100% só que depois se há algum dia, há alguns momentos que me posso ir abaixo, tanto fisicamente como psicologicamente e aí vou ao fundo e até senti mesmo”</p> <p><b>P9-</b>“ Olhe neste momento tenho muita vitalidade e muita força mas é cansaço, mais o cansaço físico, portanto levantá-lo e tudo isso é muito complicado”</p> <p><b>P11-</b>“ Oh, até ao dia de hoje sinto-me bem para aquilo que trabalho (risos)”</p> <p><b>P14-</b> “Ah sinto-me bem, não tenho problema nenhum (...) Sinto-me bem (...) Mas sim, não tenho assim nada... ‘tou bem, ‘tou bem, sinto-me bem”</p>	
	Pouca Vitalidade/energia	<b>P12-</b> “ oh muito em baixo”	1
	Razoável	<p><b>P5-</b> “ Hum... razoavelmente, que isto a partir... tenho 55 anos e a partir dos 50, há ali um click, mas ainda estou... Há ali um clickzinho, mas ainda estou operacional! *Risos*”</p> <p><b>P7-</b> É assim, às vezes, também depende mas às vezes sinto um pouco cansaço com esta situação (...)porque neste momento também vamos dividindo as tarefas, digamos assim, entre eu e o meu marido, que ele também me ajuda bastante com esta questão da minha mãe mas pouco cansativo, não muito também”</p> <p><b>P10-</b>“Às vezes sinto-me cansada! (...) Hum...mas claro, há dias que a gente precisa de desligar um bocadinho, entre aspas, o computador e relaxar um bocadinho, porque é difícil! Não é”</p> <p><b>P13-</b>“Hum eu oscilo muito de manhã, quando acordo, estou exausta! Depois levanto-me e digo “tem de ser” e depois quando me começo a mexer”</p>	5

			<p><b>P15-</b> “ Moderado, moderadamente. Sim, moderadamente, sou cuidadora e também já preciso um bocadinho de descanso. Nem sempre estou com a energia toda”</p>	
	Nenhuma vitalidade/energia		<p><b>P8-</b> “Acho que só a minha cara diz tudo *risos* é assim, eu ando sempre, completamente, completamente cansada, ando sempre, sinto-me esgotada completamente. Completamente, mesmo”</p>	1
			<p><b>P8-</b> “mas por norma estou constantemente... sinto o meu cérebro completamente, completamente esgotado mesmo! “</p>	
Entusiasmo	Muito entusiasmo		<p><b>P6-</b> “ Sim, sim. Eu sinto sempre entusiasmo para fazer tudo *risos”</p>	5
			<p><b>P10-</b>“ Ah, sim! Pela vida? Claro que sim! Então a gente está cá e tem de viver! Não é? E entãoooo, claro que sim! Gosto de sair, gosto de relaxar, estar com os amigos, estar com as amigas de vez em quando porque tem de ser não é?”</p>	
			<p><b>P11-</b>“ Oh, sim, sabes, sim, tive coiso e pronto, como fiquei em casa deixei de trabalhar”</p>	
			<p><b>P14-</b> “Sim...Muito entusiasmo, bem disposto sempre!”</p>	
			<p><b>P15-</b> “ Hum Sim70% dentro da média, para aí”</p>	
	Família		<p><b>P2-</b> “Sim, sim, sinto me entusiasmado com algumas coisas entusiasmado e com as coisas (...) com os meus pais também, com as vitórias que eles têm, às vezes coisas que já não conseguiam fazer e que afinal conseguem, também me entusiasmam e sim, sim</p>	3
			<p><b>P7-</b> “ Hum, principalmente em relação aos meus filhos”</p>	
			<p><b>P13-</b>“ Entusiasmo-me com a minha filha”</p>	
	Religião		<p><b>P10-</b>“”Também... e gosto de ir, gosto de falar um bocadinho sobre a vida de Jesus</p>	1



	Muito entusiasmo em relação a:	Cuidar	<p><b>P4-</b> “Sim, eu gosto. Tanto que eu já pensei se por acaso...uh...eu deixasse, se eu não tivesse agora... vamos supor que a empresa fechava, uma das coisas que eu iria fazer era uma formação de geriatria, que é tomar conta de pessoas de idade, eu acho que, tem... uh, como é que eu vou dizer? Gosto, hum, há pessoas que lhe faz impressão mesmo a nível, se for preciso mudar a higiene, fazer... pronto, eu acho, gosto! Gosto de prestar esse serviço , pronto é a minha sogra e a minha mãe mas se fosse preciso fazer a outras pessoas, eu também , inclusive tinha aqui uma vizinha que também morreu com 90 e poucos anos e eu ajudava a filha, ela até dizia que eu era a amiga, pronto, gosto assim de prestar esses serviços , acho que não. Acho que tenho...tenho coiso para isso (vocação)”</p> <p><b>P6-</b> “ sempre que eu me proponho a apoiá-los a ouvi-los a estar lá, mesmo que eles possam estar menos bem, desde que eu consiga ver um sorriso ou... pronto, eu pôr a máscara e fazer o bem a eles, eu estou realizada! Mesmo que eu esteja mal!”</p> <p><b>P9-</b>“Por um lado sim, por outro...sim, sinto (...) de, sei lá...gosto quando o meu pai está um bocadinho melhor”</p> <p><b>P11-</b> “ Oh, gosto de fazer bem e sinto-me bem”</p> <p><b>P13-</b>“ , entusiasmo-me por saber que dou bons cuidados à minha mãe mas eu sei que aquilo não é vida para a minha mãe, aliás a minha mãe era uh- trabalhou em saúde, era defensora da eutanásia hum...”</p>	5
		Desporto	<p><b>P3-</b> “ Há, eu gosto muito de desporto, pratico ginástica.. hum se calhar nessa fase dá-me vontade de... de... é quando eu me sinto...digamos...bem, não é? E, e... mais eu!”</p> <p><b>P3-</b> “ Isso é o mais importante para mim, depois pronto, o desporto”</p>	3

			<p><b>P4-</b> “Tudo o que tem a ver com desporto! *risos* gosto muito! Caminhadas, bicicleta, ginástica, pronto isso sim. Também muito entusiasmo com isso”</p> <p><b>P10-</b>“Seja, hum...temos de ter algum hobby , como lhe disse, temos de ter o hobby da ginástica, não é? “</p>	
		Trabalho/Emprego	<p><b>P3-</b> “E gosto muito do que faço, especialmente, realizada a nível profissional a 100%! (...) Isso é, isso é... o que mais gosto de fazer, e não me via a fazer outra coisa e isso às vezes... hum tente esquecer um pouco as nossas vidas e e, estar em conformidade com outras pessoas e faz-me pensar “afinal nem tudo é sempre tão mau há sempre pior”, e isso acabamos por nos ajudar mutuamente umas pessoas com outras e é muito bom o contacto com outras pessoas e essencialmente o que eu mais gosto de fazer e me sinto realizada é mesmo, o meu trabalho hum... que, enquanto estou a trabalhar estou...estou bem!”</p> <p><b>P14-</b> “Gosto de trabalhar”</p> <p><b>P15-</b> “ Naturalmente mais em relação ao trabalho”</p>	3
		Férias	<p><b>P15-</b> “ e agora também em relação à aproximação das férias”</p>	1
		Convívio social	<p><b>P3-</b> “ o convívio com os amigos, faz parte da minha necessidade, pronto...”</p> <p><b>P14-</b> “gosto de beber um bom vinho, gosto de beber café às vezes, ver um filme... gosto! Tenho esse... gosto de estar com um amigo ou outro, com tempo, quando tenho esse tempo”</p>	2
			Pouco entusiasmo	<p><b>P5-</b> “ hum...acho que... sim sinto mas acho que, mas por um lado, acho que tem muito a ver, tem muito a ver com as coisas”</p>
		Nenhum entusiasmo	<p><b>P1-</b> “Uh.. não, não sinto.”</p>	

			<p><b>P1-</b>“Não sei, agora não estou...acho que já estive mais... é complicado, não consigo pensar muito no futuro, não consigo porque, não sei...acho que estou sempre tão ocupada e tudo”</p> <p><b>P12-</b>“ Entusiasmo, hum... não posso dizer que é entusiasmo!”</p> <p><b>P13-</b>“sinceramente entusiasmo não sinto (...) Às vezes é muito difícil”</p>	3
		Entusiasmo Forçado	<p><b>P8-</b> Não posso, não posso, tenho de ter entusiasmo! É que as vezes é assim um bocadinho forçado ou um bocadinho... não estou natural, digamos assim “</p>	1
		Frustração	<p><b>P6-</b> “, às vezes o que me sinto frustrada, é de não conseguir às vezes os objetivos que me proponho, (...) há sempre a dúvida se nós estamos sempre a fazer o melhor, podemos mas eles queriam sempre mais, há sempre esse aspeto, frustração de as identidades não...não responderem, não respondem, nem financeiramente nem psicologicamente, nem nada, pronto, não há, não há, instituições que ajudem, nem cuidadores nem as pessoas, que estão a ser cuidadas, é o mínimo dos mínimos que há e eu ‘tou dentro de tanta coisa e vejo que mesmo a pessoa sabendo-se mexer muito, mesmo estando sempre em cima das coisas, é muito difícil atuar e acho que há muita negligência da parte de burocracias de quando chegam lá... já não há nada a fazer”</p> <p><b>P8-</b> “o entusiasmo é muito pouco porque nós, nós não temos... quer dizer nós encontramos, basicamente nós só encontramos barreiras para qualquer lado que a gente se vire! É mais ou menos isto!”</p> <p><b>P8-</b> “Não é por falta de “Ah mas tu não foste lá e não tentaste!” Não! Nós vamos, nós tentamos e temos à nossa frente uma</p>	2

			porta daquelas corta fogo que não passa por nada, pronto basicamente é isso que nos aparece quase em todo o lado”	
	Razão do entusiasmo	Personalidade	<b>P2-</b> “Não sou uma pessoa, não me lembro de ter andado desanimado e dizer “isto já não vale a pena” acho que há sempre qualquer coisa que podemos fazer e qualquer coisa que podemos mudar e podemos- eu sou uma pessoa positiva por natureza”	3
<b>P3-</b> “Eu sinto-me bem *risos*, eu sou muito positiva!”				
<b>P8-</b> “eu sinto entusiasmo porque eu sou uma pessoa muito positiva, eu vejo sempre as coisas pelo lado positivo, sei lá, as coisas quando acontecem é porque têm de acontecer e nós temos de dar a volta e... e seguir em frente e por isso... sim! Sinto entusiasmo porque faz parte da minha personalidade, porque a minha vida... não me dá tanto entusiasmo sinceramente *risos*”				
		Familia	<b>P8-</b> “É assim, eu tenho as minhas filhas, não é? Uh, acaba por ser uhh... aquilo que me obriga muitas vezes a levantar-me da cama e a ‘tar aqui, andar aqui de pé o dia todo e...”	1
<b>P8-</b> “E aquela garra... e a minha mãe também!”				
<b>P8-</b> “e lá está, em relação a ser ativa, acho que as minhas filhas também têm um papel muito importante nisto, porque se calhar se fosse só eu e a minha mãe, eu era capaz de, de ser bem menos ativa *risos* não é? Porque uhh... não tinha quem me puxasse, não é?”				
	Valores	<b>P5-</b> “Por um lado com a educação que nós tivemos, em relação ao conceito familia, quer dos mais velhos, quer dos mais novos, por um lado, e por outro, hum... a questões ideológicas... ora sendo eu um democrata cristão, sendo um democrata cristão,	1	

			sinto sinto entusiasmo. Que é a minha obrigação enquanto filho, enquanto pai”	
	Entusiamo e energia pelas coisas e pela vida neste momento (Descrição)	Cansaço	<b>P3-</b> “ hum neste momento se calhar sinto-me um pouco cansada, uhh...sinto, sinto porque já há algum tempo que estamos nesta situação, não é?”	4
			<b>P3-</b> “! E não conseguimos fazer as coisas à nossa vontade, à minha maneira e com a minha, a minha energia está um pouco mais em baixo, neste momento (...) como lhe disse vejo sempre o lado positivo das coisas! Neste momento se calhar não vejo assim tão positivo, se calhar está aí nos 40%, digo”	
			<b>P4-</b> “Ai olhe, há dias, há dias mas pronto”	
			<b>P5-</b> “ não é tanto saturação mas o cansaço da situação que às vezes toda a gente quer, gosta de ter um... espaço para nós e sinto-me, claro, com energia, com motivação para continuar”	
			<b>P15-</b> “ Embora com um bocadinho de cansaço físico, mas pronto”	
		Ativa/Positiva	<b>P2-</b> “Não sou uma pessoa, não me lembro de ter andado desanimado e dizer “isto já não vale a pena” acho que há sempre qualquer coisa que podemos fazer e qualquer coisa que podemos mudar e podemos- eu sou uma pessoa positiva por natureza”	7
			<b>P5-</b> “ e sinto-me, claro, com energia, com motivação para continuar”	
			<b>P6-</b> “ Positiva e para a frente é que é caminho! *risos* dar a volta por cima!”	
			<b>P8-</b> “A minha personalidade ajuda-me a ser mais, mais empenhada, a ser mais entusiasta, porque...porque eu sou assim, de mim! Percebe? Eu rio-me por qualquer coisa...	

		pronto, estou sempre bem disposta e pronto, é assim, acaba por... é um bocado a minha personalidade”	
		<b>P8-</b> “Sinto entusiasmo, sinto... mas pela minha maneira de ser, não propriamente pela vida que tenho, com a vida que levo”	
		<b>P8-</b> “não vou dizer que sou uma pessoa infeliz sinceramente, lá está, porque a minha personalidade não é assim”	
		<b>P9-</b> “ Ai neste momento, eu adoro a vida!”	
		<b>P10-</b> “Epá, neste momento, com este calor que está, com o ar que temos aqui na zona da serra da estrela, sinto-me ótima (...)! Sinto-me com vontade de viver e de aproveitar a vida e tudo vai passar!”	
		<b>P15-</b> “ Com entusiasmo hum... pronto, positivo, face às coisas”	
	Muito entusiasmo	<b>P7-</b> “ Muito! Muito entusiasmada”	1
	Viver em função dos outros	<b>P11-</b> “ Oh, olha é viver, sinto que vivo para os outros que não tenho a minha vida. Eu vivo em função dos outros, pronto, em função das miúdas, da minha tia, da minha mae do que propriamente para mim.”	2
		<b>P13-</b> “Neste momento exato, pouco entusiasmo (...) Neste momento não sinto entusiasmo nenhum!”	
	Pouco entusiasmo	<b>P12-</b> “Pouco entusiasmo (...) É mais ou menos isso, é o que eu sinto, tento ser feliz com aquilo que eu tenho! (...)olhe, é assim. É assim...”	1
	Esforço para ser feliz	<b>P4-</b> “Sou uma pessoa que é assim, eu mesmo que tenha algum problema e que, tenha...hum, que me sinta triste, mas não gosto de mostrar, acho que sou uma pessoa alegre, ‘tou sempre com pilhas novas”	2

			<p><b>P4-</b> “eu acho que isso... que quem canta, seu males espanta! E nós temos que andar alegres!”</p> <p><b>P4-</b> “Então tento levar as coisas da melhor maneira, assim alegre, a cant-assim, alegre!”</p> <p><b>P8-</b> “lá está, e então eu tento-me rodear, ou seja tento-me adaPar as coisas à vida que tenho agora e a minha felicidade também tem que ser adaPada, pronto, já que eu não posso sair, passear, ir, ‘tar com os amigos e não sei o quê epa então vá lá que trazer amigos para casa!”</p> <p><b>P8-</b> “Lá está, eu esforço-me que seja mais intensa (energia) mas honestamente”</p>	
		Contemplação	<p><b>P5-</b> “estou a entrar naquela fase de ser mais contemplativo (...) mas estou a entrar numa fase que é mais contemplativa”</p>	1
		Autocuidado	<p><b>P14-</b> “É assim, tenho coisas pelos quais eu estou a tentar libertar, não vou especificar agora mas vou tentar libertar-me porque preciso de espaço para outras. Hum... estou a começar a dar mais tempo a mim próprio. E a começar a desfazer porque preciso de gostar mais de mim do que quando é dos outros, precisar de mais tempo para mim. Isso também aprendi quando estive internado entre a vida e morte há quase 3 anos atrás”</p>	1
	O que desperta entusiasmo neste momento	Nada	<p><b>P1-</b> “Nnnão. Entusiasmo na minha vida... é... não. Não porque a minha vida é assim, está bastante complicada, o meu marido também sofreu um golpe, onde estava fechou e depois também ainda há coisas por pagar, não consigo pensar em mais nada sem ser as coisas que eu tenho... pronto, por fazer e para pagar. Não consigo assim, por exemplo, combinar nada para o futuro, não consigo, não tenho entusiasmo nenhum”</p>	3

			<p><b>P11-</b>“ que o meu senhor me de força para cuidar da minha mae”</p>	
			<p><b>P12-</b>“de resto não me lembro assim nada que... pronto que me desperte entusiasmo assim no momento! (...) por exemplo uma gargalhada ou um ‘tar um bocadinho a falar outras coisas, é... é mesmo isso”</p>	
		Familia	<p><b>P2-</b> “ver como os filhos evoluem e os pais também, não é, eles estão... confortáveis e têm aquilo que precisam e isso acaba por nos motivar e para fazer com que nós, pronto, andemos para a frente”</p>	7
			<p><b>P3-</b> “ Oh, é ver o meu filho feliz, cada dia que passa, e faço tudo para estarmos bem... isso é o mais importante”</p>	
			<p><b>P4-</b> “Agora estou entusiasmada porque a minha filha vai ter uma nova vida! *risos*”</p>	
			<p><b>P4-</b> “Estou entusiasmada porque na, na, na mudança de vida, vai ter casa ... agora neste momento, estou assim um bocadinho entusiasmada com isso”</p>	
			<p><b>P7-</b>“ mas também a relação com os meus filhos, pronto temos uma relação familiar muito próxima e...portanto, no nosso contexto e...também é uma situação que me entusiasma bastante”</p>	
			<p><b>P8-</b> “Ah, sem dúvida! Sem dúvida, as minhas filhas”</p>	
			<p><b>P9-</b>“ tudo! O facto de os meus pais estarem vivos, o facto da minha filha estar bem, o facto de nós termos saúde, isto pronto hum”</p>	
			<p><b>P15-</b> “ (...) e depois também a vida familiar”</p>	
		Futuro	<p><b>P2-</b> “A vida, as certezas... ou as incertezas de...de tentar chegarmos onde nós queremos”</p>	
			<p><b>P3-</b> “ Olhe é a esperança que isto passe rápido!”</p>	



			<p><b>P4-</b> “nesta altura, a gente pensa, quer, que o país vá para a frente, que a economia recupere, porque nós estamos numa fase muito complicada. E uma pessoa tenta fazer o melhor”</p> <p><b>P6-</b> “ brevemente a entrada do meu pai para um lar onde seja acolhido da melhor forma uhh... a entrada da minha filha para a faculdade”</p> <p><b>P13-</b>“no entanto como eu sei que a morte da minha mãe se aproxima todos os dias, eu comecei a pensar no que é que vou fazer a seguir porque a minha vida teve muitos anos “presa” e há um certo ligeiro entusiasmo, pode ser cruel, mas é quando a minha mãe morrer, eu vou poder fazer essas coisas todas, tenho uma ansiedade enorme de viver a vida!”</p>	5
		Animais de estimação	<p><b>P8-</b> “Olhe, desde que estou em casa adotei 4 cães, temos cães, temos gatos e é basicamente isso que...é assim eu sinto-me feliz no dia a dia”</p> <p><b>P8-</b> “São os amigos de 4 patas e ao cabo acaba por ter a minha felicidade assim”</p>	1
		Emprego/Carreira	<p><b>P2-</b> “neste momento é tentar arranjar tempo para conseguir dar uma volta à minha carreira”</p> <p><b>P7-</b> “ a minha parte profissional porque estou a iniciar um novo desafio profissional que neste momento me tem entusiasmado muito”</p> <p><b>P15-</b> “<b>Sim</b>, bastantes coisas, as funções de trabalho que desempenho”</p>	3
		Férias	<p><b>P4-</b> “Olhe entusiasmo...Eu queria ir de férias! *risos*”</p> <p><b>P10-</b>“ Olhe neste momento é as férias! (...) Pronto, agora estou entusiasmada porque sexta feira fico de férias!”</p>	3

			<b>P15-</b> “ agora entro de férias, a clínica à qual eu pertencço tem feito acompanhamento do que faço”	
		Tempo pessoal	<b>P5-</b> “Hum...neste momento hum...é o que eu lhe digo, neste momento eu gostava de ter já mais tempo para mim (...), para me dedicar a algumas coisas que realmente gosto	5
	<b>P6-</b> “ uhh... eu ter um bocadinho de mais tempo para mim *risos* (...) pronto, é por aí”			
	<b>P12-</b> “Ai é um bocadinho quando chego a casa, por exemplo agora cheguei a casa o meu- uh a coisa que eu mais gosto é estar um pouco sozinha. Ver um bocadinho de televisão ou ver qualquer coisa na internet, pesquisar qualquer coisa, esse é o meu prazer é como se eu tivesse essa necessidade isso é quando, onde eu vou buscar as minhas energias, é o bocadinho que eu estou sozinha”			
	<b>P13-</b> “ Ai neste momento sabe o quê? Sair de casa! *risos* Ir à praia! Adoro ir à praia! Neste momento é quando saio de casa, se puder fazer caminhadas, ir à praia... era a coisa que mais me apetecia!”			
			<b>P14-</b> “Eu tenho trabalhos de investigação que faço e gosto imenso de fazer, portanto, estou muito entusiasmado com isso. Ando muito entusiasmado com a genologia da minha família portanto...e de quem está à minha volta e porque me queria dedicar a isso (...) porque gosto de descobrir pessoas novas de fazer amigos e estar com as pessoas, acho que isso é muito importante mesmo, cada vez mais gosto de falar com as pessoas e tentar conhecê-las”	
		Alterações à casa	<b>P15-</b> “algumas alterações na própria casa porque dão entusiasmo e pronto, é por aí”	1

<p>Viva e ativa e atenta o que rodeia</p>	<p>Muito Ativa/ atenta</p>	<p><b>P2-</b> “Sim, sim, sim sinto-me bastante atento, pronto isso tínhamos a a... no sentido da informática porque a minha uh uh, eu sou muito observador, é uma coisa que tenho, daquilo que está à minha volta e gosto de fazer as minhas análises, com os meus amigos, constar aquilo que se passa e muitas vezes tentar contribuir para para para algumas soluções ou com ideias para resolver algumas questões que acho que estão menos bem.”</p> <p><b>P2-</b> “Digamos, por não me deixar assentar e ter sempre algumas coisas, andar sempre ocupado e por isso acho que sim”</p> <p><b>P3-</b> “ Uh...sou muito presente, eu tento estar presente e às vezes de mais na vida das pessoas, sou bastante ativa. Gosto muito, como lhe disse, gosto muito de... estar em contacto com situações, com pessoas, com novidades, uhhh, não sou parada, sou dinâmica, e sinto-me sempre... com vontade de fazer mais!”</p> <p><b>P4-</b> “Ah sim, sim, sinto-me bem ativa!”</p> <p><b>P6-</b> “ Uh, sim, também a 100%, ‘tou...consciente a 100%”</p> <p><b>P7-</b> “ Eu acho que também muito!”</p> <p><b>P9-</b>“Ah isso, sim, isso estou sempre. Hum... gosto sempre de ver o que se passa no mundo, gosto de ir fazer as minhas coisas, (...)eu nisso estou sempre... pronto, sempre pronta e ativa porque a vida é mesmo isso, a vida não pode parar!”</p> <p><b>P8-</b> “Sim é assim, eu sinto-me bastante viva! Lá está uhh. Lá está, eu ‘tou aqui é para viver, é para viver! Que seja... que haja, não é?”</p> <p><b>P10-</b>“Hum, porque nisso as pessoas dizem que sou muiiito atenta ao que está à minha volta, tanto a nível profissional</p>	<p>11</p>
---	----------------------------	---	-----------

		<p>como quando algumas amigas às vezes estão assim... um bocadinho mais para baixo, eu consigo-as ver que alguma coisa não está bem “</p> <p><b>P13-</b> “ Não, isso eu sou, por defeito, desde pequena, muito atenta”</p> <p><b>P14-</b> “Acho que estou consciente do que está a acontecer, acho que ‘tou... ‘tou com sensibilidade para aquilo que está a acontecer”</p> <p><b>P15-</b> “ Bastante agora mais, sinto-me completamente atenta ao que me rodeia”</p>	
	Esforço	<p><b>P1-</b> “consigo estar ativa não sei quê mas chego a casa e quero descontraír um pouco, às vezes tenho mesmo de tirar o pé e ficar às escuras e sei lá, nem que seja uma hora, assim sem ver nada, não ouvir nada, sem ouvir ninguém”</p> <p><b>P11-</b> “ Oh, pronto, faço a minha parte”</p> <p><b>P12-</b>“ Tento estar atenta ao que se está a passar ao meu lado, ao meu redor, porque isso também faz parte de... de eu estar viva, não é?”</p>	3
Intensidade da vitalidade	Vitalidade muito intensa	<p><b>P2-</b> “Eu acho, eu acho que é bastante intensa, não, não.... De facto se formos comparar, digamos, a energia que tenho agora com a energia que tinha no passado, acho que provavelmente será devido ao exercício que consigo estar a fazer e digamos à organização que é necessária para ter os miúdos e para ter as coisas todas certas, acho que neste momento sou capaz de ter mais do que o que tinha antes!”</p> <p><b>P3-</b> “Oh.. é bastante! *risos* é o que eu lhe digo, eu sou bastante positiva, (...) mas geralmente estou aí, se calhar nos 70%.”</p>	5

		<p><b>P4-</b> “Ah muita energia! Eu sinto-me bem!”</p>	
		<p><b>P5-</b> “Eu sinto-me, sinto-me enérgico e sinto-me com vitalidade (...) eu já estou nesta faixa dos 50, claro que não tenho energia e vitalidade de quando tinha 25 anos, aí só tinha tempo de dormir à pressa, não é, mas mas sinto-me ainda com energia e vitalidade”</p>	
		<p><b>P6-</b> “Uh... epa tem de ser positiva, tem de estar tudo bem! Mesmo que as coisas não estejam muito bem, tem de se fazer por isso”</p>	
	<p>Vitalidade moderada</p>	<p><b>P7-</b> “ Ah! Hum...Eu acho que é boa! Embora às vezes haja momentos de cansaço mas, mas consideraria boa”</p>	<p>7</p>
		<p><b>P7-</b> “ Hum, sinto-me bem, acordo cedo, a pequenina também acorda cedo, sorridente e pronto, é sempre aquelas coisinhas, aqueles pormenores pequeninos que também dão ânimo e... depois pronto, como lhe tinha dito, também estou a iniciar um novo projeto profissional que também me entusiasma hum, portanto também me sinto satisfeita com... com as condições que tenho neste momento na minha vida e é uma situação que também me causa satisfação “</p>	
		<p><b>P9-</b>“Olhe, sinto uma energia que vem... eu sou uma pessoa de fé e portanto... tenho muita fé, tenho muito.. (...) a vitalidade está cá, a vida continua!”</p>	
		<p><b>P10-</b>“ Hum... é assim, já estive mais energia, penso eu, não é? Mas sinto-me bem, razoável!”</p>	
		<p><b>P11-</b> “ Oh,, sei la, ate ao dia de hoje as coisas ainda estão bem, de amanha não sei... é preciso descansar umas horas porque faço muitas horas... levanto me as 6 quando não é 5 da manha, deito-me às 1, 2... só tenho um bocadinho, às verzes durmo um bocadito de dia, é assim”</p>	

		<p><b>P12-</b>“Há dias que sinto-me com uma energia, uma energia assim no máximo, há momentos que no momento que é mesmo assim e pronto. Às vezes tou no pico porque tenho de estar mesmo sempre a funcionar, hum. (...) E há outros dias que estou assim um bocadinho mais em baixo, mas tento nunca cair lá em baixo no fosso”</p>	
		<p><b>P14-</b> “Não me sinto, não vital portanto!”</p>	
		<p><b>P15-</b> “ Moderada”</p>	
	<p>Vitalidade pouco intensa</p>	<p><b>P1-</b> Eu acho que isso também depende bastante dos dias mas...numa...numa escala de 0 a 10, um 4</p>	<p>3</p>
		<p><b>P8-</b> “é muito pouca! Não... não é assim muito forte *risos*”</p>	
		<p><b>P13-</b>“ Fraca, sinto-me fraca. Sinto-me, um cansaço acumulado”</p>	
<p>Como se sente a cada novo dia</p>	<p>Gratidão</p>	<p><b>P4-</b> “Cada novo dia, eu acho que o acordar é uma graça!”</p>	<p>4</p>
		<p><b>P4-</b>“Acho que me sinto bem, sinto-me uma privilegiada, cada dia que a gente... o acordar e dizer assim “Acordei e estamos saudáveis, nós e os nossos familiares”, não tenho assim, uhh, de momento não tenho ninguém na família, ou assim alguém muito próximo que tenha assim nada muito grave”</p>	
		<p><b>P4-</b> (...)é uma graça a gente ao acordar todos os dias e o novo dia, uma bênção!”</p>	
		<p><b>P10-</b>“ É ótimo! Que acordar é um novo dia com o sol a brilhar! Não é? É ótimo, é sinal que somos vivos e que estamos cá.”</p>	
		<p><b>P14-</b> “É assim... desperto-me para despachar, para vir trabalhar, para começar um novo dia, fico bem, estou contente, estou bem, estou vivo, isso é importante. Hum... não é “ah que chatice tenho de ir trabalhar”, não, nada disso, pelo contrário!</p>	

		<p>(...) Mas tem essas, tem esses altos e baixos portanto não... no meu dia a dia. (...) eu estou bem disposto neste momento “vamos a despachar”, não maldigo o dia, pelo contrário, gosto muito de viver (...) Ah mas é isso, sinto-me bem!”</p>	
		<p><b>P14-</b> “Para mim não é um frete levantar-me, não é um frete, é uma alegria “ok, ótimo, que bom! Acordei, estou vivo e vou começar um novo dia”, há tanta coisa para fazer, há tanta coisa para resolver, acho que é importante isso tudo”</p>	
		<p><b>P15-</b> “ Com vontade de viver”</p>	
	<p>Mais um dia</p>	<p><b>P1-</b>Hum... já tive dias melhores, já tive dias piores mas sei lá, cada dia que acordo? Não sei... Às vezes penso porque é que acordei ou... chego a pensar nisso, é muita confusão,</p>	<p>2</p>
		<p><b>P12-</b>“ão é, não sinto assim nada de especial é mais um dia que vai passar, é as mesmas coisas, as mesmas rotinas, (...)Vai ser sempre a mesma rotina, sempre a mesma...coisa, é tudo igual (...) de resto é sempre tudo igual”</p>	
	<p>Nova oportunidade</p>	<p><b>P2-</b> “Sinto-me bem (...) normalmente faço uma análise do que fazer no dia a seguir porque com o tempo também vamos aprendendo que as 24 horas não dão para tudo e a fazer uma, digamos, um agendamento mais real (...) horas e neste momento, mesmo com eles, conseguimos chegar a horas porque antecipamos, sabemos que temos de passar lá aquela hora e preparar aquilo (...) Portanto temos de os juntar todos a horas por isso temos de começar a fazê-lo mais cedo, agir noutras coisas e pronto, isso acaba por fazer com que os dias corram melhor, que os dias não sejam... porque temos de cumprir aquilo que que, ou seja temos de dosear também a nossa ambição para não no no... não acabarmos frustrados</p>	<p>2</p>

		<b>P8-</b> “Eh... é um novo dia para viver! Não é? Amanhã é sempre outro dia, é sempre um novo começo...pronto é... tenho entusiasmo pelo dia que vem a seguir, não é, não é? Não é aquela coisa “Ah amanhã é outro dia!”, não amanhã é outro dia! Vão ser melhores, esperemos! E é aquela coisa de ser assim dia e após dia e após dia... *risos*”	
	Esperança	<b>P3-</b> “ E cada dia que passa, olhe penso assim: o outro há-de ser melhor! *risos*”	3
		<b>P6-</b> “ Vai ser sempre melhor que o anterior.”	
		<b>P13-</b> “ Ahhhh! Por estranho que pareça, apesar de eu saber que a minha mãe nunca terá melhoras, eu sinto que cada dia pode ter uma novidade para mim”	
	Irregularidade	<b>P3-</b> “Olhe hoje, hoje até estou bem disposta *risos* (...) Hum e acordei bem disposta, está sol, está hum.. há dias que me sinto mais, mas acho que isso acontece com toda a gente, há dias, que uma pessoa, há pensamentos que se calhar uma pessoa fica mais triste, agora explicar-lhe o porquê... às vezes nem sei mas..por norma eu acordo bem disposta porque sou muito faladora e... não gosto de ‘tar amuada uh, à noite já sou mais calada. Gasto as energias todas de manhã mas, por norma sim, acordo logo bem disposta”	4
		<b>P5-</b> “mais inconstante passei uns dias de mais motivação, outros dias menos motivação (...)eu tenho as duas coisas neste momento, tenho sonhos e tenho saudade, e há dias que tenho mais sonhos e há dias que tenho mais saudade, pronto é estar nesta divisão”	
		<b>PP9-</b> “ Ah olhe isto é dia a dia! Cada dia é um dia! Há dias, é tal e qual, há dias em que as coisas estão melhores e correm muito bem e há outros dias que é mais complicado”	



		<b>P11-</b> “ Oh, sei la, uns dias melhores outros mais cansados, se der tudo bem que a minha está bem a gente sente-se melhor. Quando a gente quer fazer e nem sabe o quê é que se sente mais em baixo. Quando a gente os vê mal”	
--	--	--	--

**Tabela 8**

*Categoria: Impacto da Situação de Pandemia*

<b>Categoria:</b> Impacto da situação de pandemia			
<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Unidades de sentido</b>	<b>Frequência</b>
Mudanças nos cuidados prestados aos idosos	Alterações globais	<b>P7-</b> “mas a parte emocional ficou bastante afetada durante esse período embora os cuidados... portanto, aquela parte mais básica digamos assim hum... estivesse garantida”	5
		<b>P8-</b> “Porque...senão...mudou radicalmente claro, não é... mudou tudo!”	
		<b>P10-</b> “ depois com os meus pais hum, tenho muito cuidado,	
		<b>P13-</b> “Mudou porque eu fiquei em casa! Portanto eu pude estar mais atenta a pequenos detalhes”	
		<b>P14-</b> “ tive de ter mais atenção aos horários do supermercado, aos horários de certas coisas não é, mudou um bocadinho as minhas rotinas, (...) questão só de ajustar as minhas vidas. De ajustar, não foi nenhum drama mas pronto, quebrou um bocadinho é verdade”	
	Medidas de segurança devido à pandemia	<b>P1-</b> “Neste momento à entrada da casa estão sempre o álcool gel”	6
		<b>P1-</b> “tenho sempre de lavar as mãos”	
		<b>P4-</b> “e a ela fazia-lhe sempre muita confusão porque ia de máscara”	
		<b>P4-</b> “então é usar a máscara	
		<b>P4-</b> “tanto em casa da minha sogra como da minha mãe, sempre de máscara!”	
		<b>P4-</b> “desinfetar as mãos”	
		<b>P6-</b> “acho que é muito complicado o terem que sair como têm com máscara”	
		<b>P9-</b> “, usar máscara,”	
		<b>P9-</b> “de me desinfetar quando chegava a casa, de deixar os sapatos na porta”	

			<b>P9-</b> “ E pronto usar luvas”	
			<b>P10-</b> “lá em baixo vou às compras com máscara e a minha mãe diz “então mas agora vens aí de máscara?!” porque à minha mãe faz-lhe confusão eu vir de máscara”	
			<b>P10-</b> “u pelo menos trago sempre o desinfetante dentro da carteira e qualquer sitio que eu vá, saia ou entra, desinfeto-me sempre”	
			<b>P10-</b> “ depois com os meus pais hum, tenho muito cuidado, levo-lhe a medicação mas eu tenho luvas”	
			<b>P12-</b> “ tenho andado sempre de máscara, pronto, essa é uma das preocupações é andar de máscara”	
			<b>P12-</b> “ e luvas”	
	Distanciamento social	Cancelamento de visitas familiares	<b>P1-</b> “aí e os meus filhos deixaram de os visitar	3
			<b>P2-</b> “depois as visitas foi o que nós evitámos mais porque nós íamos constantemente à Covilhã e deixámos de poder ir”	
			<b>P10-</b> “ aos domingo almoçávamos todos juntos e eu disse que era melhor haver distanciamento então é: eles comem lá em baixo e nós comemos em nossa casa”	
		Evitamento de contactos sociais físicos	<b>P1-</b> “e inicialmente tentava não ter grandes contactos com eles”	3
<b>P7-</b> “o meu marido como saía (...) era ele que ia às compras (...) Nessa parte era apenas o meu marido que se deslocava e portanto a casa da minha mãe para levar as compras, fazer os pagamentos, era ele que tratava dessas questões”				
<b>P11-</b> “ Não, porque eu não convivo assim com muita gente, ando por aqui nas hortas, não estou nas coisas de trazer o vírus cá para casa. Não, como a minha mae está sempre em casa, eu só vou para as hortas então...”				
Evitamento de cumprimentos físicos	<b>P1-</b> “Depois deixei de os cumprimentar, a minha mãe”	3		
	<b>P6-</b> “os netos não poderem dar os abraços, não terem aquele apoio uh...normal que há, haver sempre uma desconfiança”			
	<b>P10-</b> “ como é que eu hei-de dizer não há mais beijos, nunca mais houve beijos, não é?”			
Confinamento em casa		<b>P3-</b> “Hum é assim, mudanças ele não tem saído de casa não é, ele tem uma quinta e vai até à quinta e vem, uh, faz basicamente esse trajeto hum...mas é assim... eu vou com ele ao médico também como já ia, ele também já não saía muito... para sítios, sei lá, para cafés também não ia”	4	

		<b>P6-</b> “ (...) saíam à rua”		
		<b>P7-</b> “durante dois meses, mais ou menos, a minha mãe acabou por ficar muito mais isolada”		
		<b>P7-</b> “foram dois meses em que ela esteve sempre ali fechada em casa, não via ninguém e ela própria verbalizava. (...) e naquela fase não, as pessoas fecharam-se mesmo hum, depois ela manifestava, muitas saudades dos netos”		
		<b>P8-</b> “Hum... e noto por exemplo que, lá está, eu era capaz de conseguir pegar na minha mãe, dar uma.. voltinha aqui fora, ou qualquer coisa e hum”		
	Outros meios de contacto	<b>P7-</b> “, mesmo a relação com os netos, por vezes falavam através do whatsapp”	1	
	Dar informação	<b>P4-</b> e ela até dizia “mas oh filha eu não tenho cá covid!” Pronto e eu tentava explicar porque para eles é muito complicado”	3	
		<b>P2-</b> “foi preciso, entre aspas, uma evangelização maior porque o meu pai no principio achava que não era necessário usar máscara e não sei que mais, não tinha a perfeita noção daquilo que se estava a passar”		
		<b>P12-</b> “ e tentar-lhes transmitir que é mau, porque é que temos de usar máscara, que às vezes eles não percebem”		
	Aumento de tarefas	Perda de apoio formal	<b>P6-</b> “Sim, tem havido mudanças no sentido que eles iam ao centro de dia”	3
			<b>P6-</b> “estes...desde....desde de... Abril... março, abril, as consultas deixaram de ser presenciais, só mesmo as urgentes é que foram presenciais, o resto foi tudo por videoconferência ou mesmo por telefone, é muito complicado para os idosos, para nós, uh para as nossas idades acho que qualquer pessoa até aos seus 60 anos, se calhar até encara isso mais ou menos, agora a partir daí é muito complicado para os idosos encararem uma videoconferência ou uma... quando não estão bem então”	
<b>P6-</b> “e depois não haver o apoio, das das... entidades, porque por exemplo, eles ‘tarem no centro de dia, não há psicólogos, não há ninguém que pergunte se estas pessoas estão bem”				
<b>P7-</b> “houve alguma dificuldade porque de facto houve consultas que foram adiadas, houve algumas situações que.... Deixaram de funcionar da maneira que funcionavam antes”				
<b>P8-</b> “Uh, desde que o lar fechou, o centro de dia fechou, ela ‘tá 24 horas por dia em casa hum é assim”				
Perda de autonomia		<b>P1-</b> “Nos idosos provocou, ou seja, eles perderam alguma autonomia”	1	

Mudanças no cuidado dos filhos	Medidas de controlo e prevenção Covid-19	P1- “Hum, o meu filho mais velho, como lhe disse, ele trabalha, continuou sempre a trabalhar, tendo aqueles cuidados quando chegava a casa”	3
		P9- “ Sim, hum sim, ela estava em Londres e veio para cá, depois estive de quarentena durante 2 semanas”	
		P13- “é sim, houve mais atenção, jantarmos juntos (...) Houve muito mais trabalhos”	
	Diminuição de expressões físicas de afeto	P1- “Houve assim alguma distância entre eles os dois, entre os meus dois filhos, brincavam pronto!”	2
		P4- “no início havia assim aquela coisa que a gente, é como se ‘tava a perder o hábito da gente se cumprimentar ...logo assim no início”	
		P4- “E então... no início houve assim uma coisa que a gente não se cumprimentava, mas eu às vezes até dava um beijinho assim por trás nas costas”	
		P4- “mas agora, agora já cumprimento, pronto! A gente já se cumprimenta outra vez, já há afeto, pronto...”	
	Confinamento em casa	P3- “ Oh ele, ele basicamente está em casa (...)Agora ainda menos, sai... limita-se a estar mais em casa, sim”	8
		P5- “o mais novo que é estudante em coimbra, começou, começou a ter aulas online, à distância”	
		P6- “ Foi mesmo tipo retiro!”	
		P8- “Sim, é assim, elas também passaram a estar em casa 24 horas por dia, não é? Tiveram aquela situação toda da escola”	
P8- “havia muitos cuidados, no sentido que durante meses elas no, elas não saíram de casa, literalmente, elas ‘tavam aqui dentro de casa”			
P10- “J continua no curso, a Jé fez o resto da universidade, tudo no computador (...) Sim, houve mudanças nas duas, portanto a Jé fez o resto do ano em computador, em casa (...) J**** ficou, portanto ficava em casa como todos, como foi no principio, não é”			
P11- “Oh, elas pronto, ficaram em casa”			
P12- “ tiveram também em casa também em aulas”			
P14- “Não, com eles também não houve. Eles ficaram em casa, com a escola, com a universidade, hum... portanto, via-os mais vezes”			

	Apoio no ensino online		<b>P8-</b> “Não é, tinha de estar constantemente atenta às aulas, à telescola, às videochamadas... uhh...principalmente a mais nova, tinha de estar praticamente a ter a aula à beira dela, porque senão...*risos* pronto, hum”	2
			<b>P15-</b> “algumas coisas que eles normalmente iam aprender na escola e tivemos de ser nós a fazer, mudou aí”	
	Regresso dos filhos a casa		<b>P3-</b> “ele basicamente está em casa uh.. quando veio, ele veio passado, talvez, ele ainda lá teve 3 semanas, um mês, uh pensámos que isto passaria mas acabou por não passar, e depois fomos busca-lo de carro, teve de quarentena”	3
			<b>P5-</b> “o mais novo que é estudante em coimbra, começou, começou a ter aulas online, à distância e o mais velho, perdeu a capacidade, (...) ele trabalhava num restaurante e ainda por cima como era no algarve, foi uma razia e ele deixou, perdeu...perdeu a capacidade financeira e entretanto teve de regressar ao agregado”	
			<b>P9-</b> “ela estava em Londres e veio para cá, depois estive de quarentena durante 2 semanas,”	
Impacto no cuidador	Nenhum impacto		<b>P12-</b> “um grande impacto foi eu ter de usar máscara e ter outros cuidados porque de resto... a minha é continuar a ser a mesma, simplesmente teve esta diferença, quer... que é isto, este, que de resto é igual (...) Não houve outra, ficou tudo na mesma, então não houve assim muita diferença”	1
			Impacto psicológico	
	<b>P2-</b> “não terá sido de todo negativa, não é, também trouxe coisas positivas, também demonstrou que as coisas podem ser feitas de outra maneira e que há outras formas de abordar os problemas”			
	<b>P3-</b> “É assim, pronto... agora estamos mais 24 sob 24 como é normal mas...hum, no meu caso não é muito diferente, porque isto tem a ver com o feitio das pessoas, não é? (...) é assim o meu pai é uma pessoa muito... também muito positiva (...) digamos ele não choca com o feitio do meu filho, eles entendem-se muito bem (...)não choca com as ideias, nossas (...) é tudo muito pacifico, e eu sei muito bem lidar com homens, porque tenho 3 homens em casa: marido, pai e filho portanto eu sou aqui quase a moderadora das conversas, faço muito bem esse papel”			
				4

		<p><b>P9-</b>“ um equilíbrio, não é! Entre a parte juvenil, com ideias e com isto e com aquilo, e com a parte da experiência e da sabedoria dos mais velhos, portanto tudo isto hum... é engraçado, porque a gente aprende com os dois lados! Eu ‘tou no meio, ‘tou sandwich, aprendo com um lado e aprendo com o outro!”</p>	
		<p><b>P13-</b>“ Pude estar com ela e interagir com ela mais tempo, pude conversar apesar de não ter resposta hum... o facto do covid e do isolamento foi muito positivo para mim! Descansei mais e pude dar mais cuidados à minha mãe, só porque estava fechada em casa”</p>	
	Negativo	<p><b>P1-</b> “porque eu principalmente pelo meu pai, tenho muito medo porque ele é uma pessoa bastante frágil e qualquer coisa eu acho que...”</p> <p><b>P1-</b>“, foi um bocado preocupante e o meu pai é uma pessoa que tem uma doença muito crónica e não foi muito cómodo quando começou esta pandemia”</p> <p><b>P1-</b> “, foi um bocado preocupante e o meu pai é uma pessoa que tem uma doença muito crónica e não foi muito cómodo quando começou esta pandemia”</p> <p><b>P2-</b> “principalmente, no caso dos meus pais deu-me alguma ansiedade por não poder auxiliá-los da forma como como eu gostava e pronto”</p> <p><b>P2-</b>“isso deixava-me um bocado ansioso e um bocado preocupado”</p> <p><b>P3-</b> “O facto de não sabermos o futuro condiciona-nos e... o desconhecido para mim é... e como deve ser para toda a gente, é algo que... nos preocupa”</p> <p><b>P3-</b> “- É assim, há dias que uma pessoa, assim digamos, não estamos sempre em altas, digamos assim, não é, há momentos que uma pessoa”</p> <p><b>P3-</b> “eu não faço férias há muito tempo porque não posso hum... portanto...limita-me e às vezes fico triste, não é?”</p> <p><b>P5-</b> “a preocupação foi grande”</p> <p><b>P6-</b> “Neste momento estou a fazer teletrabalho, por um lado facilita um bocadinho ser funcionária pública mas por outro lado, a nível psicológico, é pior para mim. Porque estou, tenho de estar a 100%”</p> <p><b>P6-</b>“ Uhh, o impacto que tem é esquecer-me de mim, além de me esquecer de mim”</p> <p><b>P7-</b> “acabava por ser esgotante porque era uma situação que nós não podíamos controlar de maneira nenhuma e não conseguíamos dar hum... a volta de outra maneira”</p>	9

		<p><b>P7-</b> “eu tinha algum receio, o meu filho mais velho como tem asma também tínhamos algum receio que ele também pudesse apanhar o vírus e das consequências que podia haver por ele ter asma, a minha mãe por pertencer a um grupo de risco por já ter alguma idade e como o meu marido depois também saía”</p>	
		<p><b>P7-</b> “uma situação de muita incerteza e é uma situação de alguma angustia porque também podemos hum... estamos a gerir a situação da melhor maneira e tendo em conta o bem estar e a preocupação que havia e que há com a doença, sem sabermos também qual o impacto que pode ter”</p>	
		<p><b>P8-</b> “No caso da minha mãe... sim, é assim claro não é? Ao início eu tinha muito medo”</p>	
		<p><b>P8-</b> “Sinceramente é, é...acho que...é... o pior é mesmo isso, porque a nível físico, a gente, não é, um dia faz mais, outro dia faz menos mas a nível psicológico isto começa a deixar mazelas que...vão ser difíceis de tratar ou de passar... não sei”</p>	
		<p><b>P8-</b> “é esgotada! Eu sinto-me completamente esgotada, há dias que parece que não tenho forças para levantar um braço. É tudo, eu sinto que é tudo... a cabeça, ocupada, porque é difícil é!”</p>	
		<p><b>P10-</b>“Teve muito impacto. Olhe estive muito stressada (...) eu tive a bater mal e precisei de falar com a psicóloga lá do lar (...) porque todos nós temos dias de paranoia (...) toda a gente a ficar em casa (...) E eu a trabalhar! (...) e pronto fiquei assim com medo, fiquei nervosa, pronto, tive de ir ao Xanax para me acalmar”</p>	
		<p><b>P10-</b>“ também fiquei muito nervosa e tive a falar com a psicóloga e ela disse para me acalmar, que isto tudo ia passar, da ansiedade e tal mas pronto, tomei o xanax durante 2 dias e a coisa melhorou”</p>	
		<p><b>P11-</b>“ Oh, pronto, é complicado... tenho mais medo pelas miúdas que saem mais do que pela mãe que esta sempre em casa. (...) A gente tem assim um bocado de receio que o trague ca para casa e pegue às pessoas de idade, porque já é mais complicado para estas coisas.”</p>	
	Impacto positivo na família	<p><b>P13-</b>“é sim, houve mais atenção, jantarmos juntos, combinámos que não havia jantar de cada um quando chegava a casa, portanto tivermos mais tempo, o que permitiu conversar mais tempo”</p>	

			<p><b>P13</b>-“O Covid foi uma oportunidade, por estranho que pareça, para mim foi uma oportunidade para estar mais com a família (...) Mas foi uma oportunidade de estar mais tempo com ela. Foi muito bom (...) Mas foi bom para a minha família (...) Eu estive quase sempre em casa e foi fantástico para mim, porque eu nunca tive esta oportunidade (...) Isto foi uma oportunidade de estar com a família, jantarmos todos juntos...”</p>	1
	Reajuste rotinas		<p><b>P5</b>- “tivemos que... aprender a viver... todos no, todos no mesmo espaço, sem as rotinas que eram, que eram habituais e pronto a gerir esta situação”</p> <p><b>P5</b>- “foi um bocado gerir, aprender a cada dia (...) realidade e as vivências que me ensinaram, que nos ensinaram a gerir isso”</p> <p><b>P14</b>- “? Foi aquilo que eu lhe disse, obrigou a um reajuste portanto das minhas decisões, das minhas saídas, das minhas gestão do tempo hum... porque houve coisas de facto que eu tive de voltar a mexer no meu tempo, não é? (...) teve esse impacto, quer de um lado quer do outro foi sobretudo obrigar-me a fazer uma gestão do tempo, diferente daquela que eu fazia (...) obrigou-me assim a mais ser mais paciente. (...) Acho que... mudou mais um bocadinho, se eu já estava um bocadinho paciente e humildade naquilo que eu sou como ser humano, obrigou-me a olhar de outra forma também, se calhar ser mais paciente, não ter tanta pressa para as coisas, é um bocadinho isso e foi um bocado... acho que foi mais por aí”</p>	2
		Dificuldades	<p><b>P3</b>- “É um desafio!”</p> <p><b>P3</b>- “mas é desafiante, olha, é assim, é...o que é”</p> <p><b>P8</b>- “Não é, já não é fácil...uh, mas o impacto que tem em mim basicamente é a minha sanidade mental *risos* ou como eu costumo dizer: a minha INsanidade mental, não é, porque não é fácil, são duas gerações completamente diferentes...”</p> <p><b>P8</b>- “porque é difícil é!”</p> <p><b>P9</b>-“ Olhe, não deixa de ser, por um lado um desafio”</p> <p><b>P9</b>-“ tive de ir aqui pesquisar, pedir cremes e pedir, portanto tive de ser auto...didata”</p> <p><b>P10</b>-“Foi muito difícil! Os meus pais não entendiam o... pronto, os meus pais e ninguém entendia”</p>	6



			<b>P13</b> -“A gestão do tempo foi difícil (...) foi a gestão do tempo (...) Isso foi difícil de me adaptar e de limpar a casa e de fazer tudo, a gestão do tempo (...)Mas foi o mais complicado de tudo, foi a gestão do tempo”	
			<b>P15</b> - “questão de gerir o tempo, de gerir bem quais é que são os cuidados a prestar, quais é que podemos prestar e quais é que podem fazer eles próprios, é tudo, auxiliar as crianças em algumas tarefas”	
	Limitações		<b>P3</b> - “de me apetecer ir a um sítio, só porque vou, só porque me apetece ir, eu evito ir e isso às vezes, psicologicamente desgasta-nos porque uh... estamos condicionados a uma vida que... estamos limitados! E não conseguimos fazer as coisas à nossa vontade, à minha maneira”	2
			<b>P3</b> - “há alturas em que apetecia-me estar sozinha, confesso, mas sei que não se pode...hum.. tento gerir da melhor maneira, mas claro que é sempre um impacto, às vezes custa-nos lidar com com... esta pandemia porque... lá está, limita-nos á nossa, hum... á nossa vida diária, porque também estive parada muito tempo e as vezes isto mexe connosco psicologicamente”	
			<b>P15</b> - “O mais difícil é...mesmo fazer... pronto, mesmo para a vida do casal, ficam no meio, ficam ainda mais do que já estava e muitas vezes também gostava de ter credibilidade naquilo que são os objetivos pessoais e as qualidades que são necessárias ter, algumas mais do que outras”	
	Elevadas exigências		<b>P8</b> - “Nós temos que nos preocupar com tudo, com as condições, não pode faltar medicamentos, não pode faltar fraldas, não pode faltar... aquelas coisinhas para as meninas, não pode, quer dizer, e isso tudo... aliado ao comportamento delas, aliado...pronto, a tudo, é esgotante, é terrível mesmo, é mais isso”	1
			<b>P8</b> - “que exige da minha parte mais atenção e mais cuidado, não é?”	
			<b>P8</b> - “que foi terrível *risos* foi terrível, ou seja, tinha de estar com muito mais atenção quer para a minha mãe, quer para as minhas filhas!”	
	Aumento tarefas		<b>P2</b> -“Relativamente aos pais da minha esposa, foi a questão das compras, que eles faziam isso tudo sozinhos quando queriam e onde queriam e depois com o medo hum, passámos nós a tratar desse assunto, passámos nós a fazer”	5
			<b>P2</b> -“Haviam muitas mudanças! Porque é assim, nós ficámos os dois em tele trabalho, a minha esposa é professora e eu fiquei um bocado a segurar as pontas todas (...) eu tive de ser, além de desempenhar	

		as minhas funções, não estavam suspensas ainda que diminuísse um pouco a atividade, tive de passar a ser o tutor deles e organizámos o trabalho”	
		<b>P5-</b> “e o cuidado foi redobrado, porque eles passaram, pronto passámos a ter de ter, a indicar os cuidados que tinham que ter mas passámos a ser nós, por exemplo, a pandemia a fazer uma série de coisas que ainda iam fazendo e que suspenderam para estarem mais resguardados”	
		<b>P6-</b> “além de me esquecer de mim, é a sobrecarga física, psicológica, financeira É ter que ter uma filha...ser mãe de uma filha e depois passar a ser mãe dos próprios pai (...) também me deparo a ser mãe do meu marido”	
		<b>P8-</b> “era eu que ia à rua, era eu que fazia as compras”	
		<b>P15-</b> “o facto de eles serem mais velhos fez com que eu tivesse várias funções no exterior principalmente de casa, como ir às compras, como hum... tratar de algumas coisas, o facto de fazer algumas refeições, pronto”	
	Impacto Financeiro	<b>P5-</b> “até impacto financeiro teve porque vi a família aumentada e todos os encargos”	1
Fatores e estratégias	Cuidados de prevenção COVID 19	<b>P1-</b> “Hum, não... acho que não. Só se fazia mais ou menos como fazia antes, pronto ter mais cuidado em relação às mãos e assim mas de resto...”	5
		<b>P4-</b> “pronto, sempre que possível, com a máscara, dar banho porque é uma coisa que estou muito perto”	
		<b>P4-</b> “Pronto, será mesmo o uso de máscara”	
		<b>P4-</b> “mas é mesmo é a máscara”	
		<b>P4-</b> “é desinfetar as mãos, pronto, aqueles cuidados que a gente deve ter”	
		<b>P4-</b> “. No início também eu até tinha o cuidado de se ia do trabalho, vir a casa mudar de roupa, tomar duche, trocar de roupa, para não estar a levar aquilo”	
		<b>P7-</b> “ (...) depois fazíamos sempre a desinfecção”	
		<b>P8-</b> “chegava a casa desinfetava-me toda, para não passar nada para elas, tinha esses cuidados assim”	
		<b>P8-</b> “A higiene, não é, nós passámos todos a ficar mais uhh...obcecados não é? Com álcool gel sempre na mochila, sempre coisas assim”	
		<b>P10-</b> “ Pode ser outra ajuda que tinha era ter a proteção das mãos”	

	Afastamento físico	<p><b>P3-</b> “tentar conciliar melhor os horários de trabalho, para estar hum... evitar ir a sítios para... ou seja, imaginemos, eu preciso de ir ao supermercado não é, ir a horários que haja menos gente (...) Hum...evitar o máximo, de estar em contacto com pessoas, a não ser as do meu trabalho”</p> <p><b>P4-</b> “E evitar o contacto o mais possível”</p> <p><b>P4-</b> “mas no final, se a gente tiver, vamos para a varanda, já estamos mais desviadas, aí pronto, já se pode tirar a máscara porque já estamos ao ar livre”</p> <p><b>P10-</b>“ Na questão dos meus pais, é isso que está a perguntar? Quais é que são a estratégia? Agora não estar, não estar agarrada a eles pronto, estamos mas estamos um bocadinho fechados”</p> <p><b>P11-</b>“ não, é aquele caso, como a gente também não convive assim ali com muita gente”</p>	4
	Pensamento positivo e aceitação	<p><b>P8-</b> “Eu não vou ficar maluca! (...), eu não vou ficar maluca a tentar pôr tudo em ordem, porque é assim, eu sou um ser humano e não consigo, então qual é a prioridade? A minha mãe e as minhas filhas!”</p> <p><b>P8-</b> “epá e depois só em último lugar é que vem a casa, é que vem estas coisas todas, porque é assim: o trabalho é para mim e é! Não vem cá ninguém fazer nada, por isso, eu é que tenho de gerir isto e tenho de gerir da melhor forma”</p> <p><b>P8-</b> “E depois só em último caso é que vem o resto, epá eu...sei lá! Faço as minhas coisas, não é, mas tento não me preocupar nem focar, “hoje aquilo está partido, epá se der para limpar dá, senão amanhã vou lá e apanho” Não há problema nenhum”</p> <p><b>P8-</b> “não faço nada de especial nem nada, é mesmo mentalizar-me que as coisas são assim e que é assim que tem de ser! E que não me vou... Lá está, não vou ficar maluca, não vou nada, porque devido a estas situações, epá... A gente, olhe, faz o que pode. E faz o máximo que pode e é mesmo por aí”</p> <p><b>P8-</b>“não faço assim nada de especial a não ser mentalizar-me das coisas!!</p>	1
	Uso da tecnologia	<p><b>P2-</b>“eu fiz um, preparei digamos uma ferramenta, digamos, de gestão que eu usava nas outras coisas, que é um conjunto de listas por disciplina, com as atividades que cada um tinha de fazer e cada um metia lá, aquilo estava na net e cada um ia lá e colocava o que é que era necessár- o que é que tinha já feito e não sei que mais, para nós não estarmos todos... digamos, organizados mas isso assim, digamos, o meu tempo disponível para fazer as minhas coisas diminuiu bastante”</p> <p><b>P2-</b> “Os meus pais estão à distância e como se popularizaram mais as plataformas de comunicação e não sei que mais, acabámos por fazer algumas videoconferências com eles”</p>	3

		<b>P2-</b> “tivemos de estudar mais tudo o que está ligado com as novas tecnologias e isso foi o apoio que nós tivemos”	
		<b>P7-</b> “é assim nós acabámos por usar sempre, por exemplo a videochamada, depois a minha mãe começou a habituar-se mais, através do whatsapp”	
		<b>P13-</b> “ Olhe, uma coisa que eu gosto imenso é no Facebook eu estou ligada ao grupo dos cuidadores e aí, tanto podemos desabafar, como trocar ideias, como saber informações”	
	Restringir acesso às notícias	<b>P12-</b> “ Olhe, uma das estratégias que tentei hum...arranjar, foi não ver muitas notícias!”	1
	Divisão de tarefas	<b>P7-</b> “e depois nós criámos aqui este esquema (...) do meu marido, portanto, como era ele saía de casa (...) já que era ele que saía para trabalhar, já que era ele que ia às compras e era eu que ia levar as compras”	1
	Tempo para autocuidado	<b>P6-</b> “uhhh....praticamente todos os dias a qualquer hora que possa, tirar um pouco para mim”	2
		<b>P6-</b> “ (...) nem que vá para a casa de banho para me fechar e faço alguma coisa para mim, para ver que estou, eu estou, ‘tou tou bem, tenho de ficar bem senão não consigo uh... estar com os outros pronto”	
		<b>P6-</b> “é, pronto, raramente tomo medicação, raramente faço isso, mas tenho de me abastecer de energias de outra forma, faço meditação”	
		<b>P6-</b> “parar para fazer uma meditação, uma música, nem que seja só um bocadinho”	
		<b>P6-</b> “ Custam, mas tento, tento o possível dar um passeio ou no campo, ou na praia ou num sitio qualquer mesmo que seja sozinha, que consiga, fugir...do...de alguém, pronto.”	
		<b>P6-</b> “ (...) se precisar de rir, se precisar de gritar, faço-o, uhhh mas tenho momentos...maus como toda a gente e hum”	
		<b>P14-</b> “essa gestão, quando eu sinto que não estou em condições de falar com ninguém, então que ninguém me diga nada portanto e eu fico sossegado, fico sossegado”	
		<b>P14-</b> “vou fazer uma caminhada, gosto muito de caminhar. E caminhar, Hum, alivia-me e portanto é um pouco, esse momento é um escape sozinho, de estar só com os meus pensamentos”	

**Tabela 9**

*Categoria: Recursos Necessários para a Prestação de Cuidados Multigeracionais*

<b><u>Categoria:</u></b> Recursos necessários para a prestação de cuidados multigeracionais			
Subcategorias	<b><u>Unidades de sentido</u></b>	<b><u>Frequência</u></b>	
Adaptações em casa	<b>P8-</b> “ Olhe, é assim em relação a... à minha mãe precisava de ir fazendo algumas alterações em casa”	1	
	<b>P8-</b> “uhh sei lá, tirar a banheira e pôr um pólivan para poder dar-lhe um banho”		
	<b>P8-</b> “uma cadeira de rodas que desse para pegar na minha mãe”		
Apoio financeiro e do estado	<b>P6-</b> “a pessoa tem de estar fisicamente estável, tem de estar financeiramente estável porque NÃO se consegue apoiar as pessoas de quem mais amamos quando estamos mal financeiramente, porque o dinheiro não é tudo, mas sem dinheiro nós não os conseguimos ajudar (...) a sociedade não tem alternativas gratuitas e as coisas são... temos de ver que as coisas são muito... são tudo caro!”	3	
	<b>P11-</b> “ Olha uma coisa que gostava de ter e não tenho, a cuidar tantos anos deles e não tenho desconto na caixa. Vou ter uma reforma muito pequena e a gente fica, faz muito bem aos outros mas a gente fica sem a reforma, fica sem os descontos... e acho que o estado não apoia muito a gente nisso. Nem é questão de dinheiro, era questão de a gente ter forma de descontar, que assim a gente fica com uma reforma muito pequenina.”		
	<b>P13-</b> “ Eu às vezes tenho dificuldade em tomar conta de mim, muitas vezes, e gostava muito de existir...mais possibilidades do estado português nos dar apoio”		
Apoio formal	Apoio domiciliário	<b>P3-</b> “e se calhar o apoio domiciliário (...)”	6
		<b>P5-</b> “eu acho que devia haver apoios a, devia haver apoios e a oferta devia estar organizada (...) outro tipo de coisas e outro tipo de apoios, devia uma oferta, devia haver mais oferta, sobretudo em relação aos apoios dos idosos, e essa oferta estar organizada!”	
		<b>P5-</b> “sobretudo, de informar e de estar, colocar técnicos ao dispor e que ajudassem programas a tornar a vida mais fácil, porque há técnicas e há procedimentos que nós não sabemos e que hum (...) depois os serviços, os serviços como já tinha dito, estivesse organizada e em muitos casos, e em muitos casos haver a possibilidade de quando necessário, de... de haver ajudas efetivas.”	

		<b>P9-</b> “ Oh isso gostava imenso que uma pessoa viesse dar banho ao meu pai”	
		<b>P10-</b> “ mas na questão dos meus pais, hum... se tivesse mais alguém a ajudá-los era ótimo!”	
		<b>P13-</b> “O que eu gostava mesmo era ter apoio de uma pessoa que viesse de manhã ajudar-me a levantar a minha mãe, visto que eu tenho um problema de coluna e lhe desse o banho, o banho é muito violento fisicamente!”	
		<b>P15-</b> “tenho uma empregada que vem um dia por semana e temos de ponderar se há possibilidade de vir ou mais uma manhã ou mais uma tarde para apoiar em mais tarefas que têm sido passadas para nós, é mais isso, não estou a ver algo mais, estava a pensar se há necessidade	
	Fisioterapia	<b>P6-</b> “pronto, eu até gostava imenso de dar fisioterapia aos meus pais, gostava imenso de conseguir dar uhh... terapia ocupacional”	1
	Linha de apoio psicológico	<b>P3-</b> “apoio psicológico? “	2
		<b>P6-</b> “Gostaria de ter apoio... psicológico, tanto para os utentes que... (...) como para a parte da adolescente, porque Também acho que era importante, porque os adolescentes também nesta fase também precisavam e não...não há nada”	
	Linha de apoio médico	<b>P1-</b> “Hum é assim, eu principalmente é muito a nível de saúde, não que eu tivesse mas que eles sei lá, tipo...não sei, um auxiliar de saúde, um médico, um... que telefonasse, que perguntasse porque é assim, na nossa cabeça existem muitas dúvidas principalmente quando se está a lidar com pessoas idosas e às vezes eu não sinto muito isso, esse apoio, gostava	2
		<b>P1-</b> “E se calhar se tivesse uma linha em que me dissessem ou que me tranquilizassem disso, do que podia fazer. Tornava tudo mais fácil”	
		<b>P3-</b> Não sei, o apoio as vezes é mesmo ouvirem-nos e se calhar.. há dias que se calhar poder haver alguém de nível hospitalar (...) e que pudessem estar alerta com essa situação porque há milhares e milhares de pessoas como eu, que estão sozinhas e que às vezes não sabem lidar (...)ou uma linha telefónica que eu pudesse, a pessoa ter um apoio e alguém especializado nessas áreas e que dê apoio ao idoso e que lhes pudesse, às vezes, como eu estou a falar consigo, alguém do outro lado pudesse”	
		<b>P13-</b> “ por outro lado também uma coisa que me ajudaria muito era ter mais informação!”	

Apoio Informal	Apoio de Familiares	<b>P12-</b> “ realmente a única coisa que eu gostava de ter era ajuda, era apoio...apoio de todos os familiares, neste caso irmãos que me ajudassem a cuidar dos meus, a cuidar deles.”	1
Recursos adequados		<b>P2-</b> “Não, penso que não. Porque, pronto, felizmente os recursos foram que necessitávamos foram aparecendo e fomos usando e trabalhando com eles, não não me recordo de nada que precisássemos e não tivéssemos”	5
		<b>P4-</b> “(...) mas tenho, eu vou lá a casa e faço lá os cuidados de higiene... ela tem tudo, tem casa de banho, tem água, tem tudo, acho que não há nada que me... Acho que não me falta recursos, penso eu”	
		<b>P7-</b> “porque a minha mãe é autónoma, portanto nas atividades de vida diária que ela faz portanto ela tem autonomia, é uma pessoa que ainda está consciente e orientada, tanto que ainda não exige outro tipo de cuidados portanto para já é uma situação que conseguimos ir gerindo com os recursos que nós temos”	
		<b>P8-</b> “mas não é nada também que não se resolve! Não é nada assim, sei lá, é o que eu digo, a gente vai vivendo com aquilo que pode, com aquilo que tem, não...”	
		<b>P14-</b> “Não, tenho os recursos que preciso de ter se calhar a A falar a sério, estou mesmo bem com aquilo que tenho! Se tivesse mais não diria que não, como se costuma dizer “o que vier a mais é sempre bem vindo””	

**Tabela 10**

*Categoria: Ganhos do Cuidado Multigeracional*

<b>Categoria:</b> Ganhos do cuidado multigeracional			
<b>Subcategorias</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Unidades de sentido</b>	<b>Frequência</b>
Ganhos	Monetário /ajuda	<b>P4-</b> “Não, não, não, não, ela paga mas é um agradecimento, não é? A gente tomar conta e não é um salário”	1
	Retribuir o cuidado recebido	<b>P7-</b> “E se calhar também é uma forma de nós agora podermos retribuir às pessoas mais velhas hum... portanto todo o cuidado que ele tiveram connosco e nós agora podemos retribuir o cuidado”	1
	Recompensa futura	<b>P1-</b> “acho que um dia vou ter uma recompensa pelo que faço”	1

	<p>Transmissão de valores familiares</p>	<p><b>P4-</b> “... eu estar a tomar conta da minha mãe, prestar os cuidados e à minha sogra, eu acho que também é muito bom para a minha filha que um dia mais tarde vai ver aquilo que fiz pela minha mãe, pela minha sogra”</p> <p><b>P4-</b> “filho és, pai serás, como fizeres, acharás”, se uma pessoa faz bem e ajuda... acho que é um exemplo para um dia mais tarde os filhos também fazerem aos pais, neste caso a minha filha fazer a mim, pronto! “</p> <p><b>P5-</b> “talvez por ação daquilo que faço, talvez me esteja a transmitir à geração seguinte, esses, esses valores! Esses ensinamentos”</p> <p><b>P7-</b> “em termos de experiência e também em termos de valores que passamos para os nossos filhos (...) que tem a ver também com o que lhes podemos transmitir, a questão também do respeito e do afeto, do carinho que também temos de ter pelas pessoas mais velha”</p> <p><b>P7-</b> “se calhar os pequeninos poderem perceber que eles precisam de cuidados mas avó também precisa hum e ter também essa questão de de do respeito e de compreenderem que também há outras necessidades e certos apoios que as pessoas também precisam de ter embora sejam (...) mas que necessitam igualmente de apoio”</p> <p><b>P8-</b> “Que mais valias... sinceramente, é assim, se calhar a única mais valia que eu vejo no meio disto tudo é se calhar...as minhas filhas terem uma lição de vida no meio disto tudo, aprenderem que não precisamos de muito para sermos felizes, aprenderem que... não é, pelo facto de eu ter deixado de trabalhar para cuidar da minha mãe e do meu pai.. pá, acho que isso também lhes deu uma lição de alguma humildade, de deixarmos de olhar para nós para cuidar do outro quando o outro precisa e é assim”</p>	<p>4</p>
	<p>Aprendizagens</p>	<p><b>P1-</b> “faz parte a aprendizagem mas é importante porque, queira ou não queira estamos sempre a aprender, eu pronto, mesmo a nível de saúde do meu pai”</p> <p><b>P1-</b> “acho que as mais valias acho que é mesmo as aprendizagens que a gente tem e calma”</p>	



		<p><b>P2-</b> “eu acho que as pessoas mais idosas têm sempre alguma coisa para nos ensinar e também os miúdos e o facto de nós termos alguma proximidade com eles que ganhamos sempre coisas”</p> <p><b>P5-</b> “hum...os ensinamentos!”</p> <p><b>P9-</b>“ a mais valia da idade nova que me ajuda a tirar ideias e da parte mais séria da sabedoria”</p> <p><b>P10-</b>“eles às vezes dizem um... provérbios e eu até os anoto porque gosto muito. Hum, a gente vai sempre aprendendo com eles, não é? E e com os mais novos também, porque nós vamos aprendendo com os mais velhos e vamos aprender até morrer (...) com os mais novos. (...)Na questão de computadores, telemóveis, essas coisas (...) Os idosos sabem muita coisa, mesmo! Ensinam-nos muito, de outra forma, não é e os mais novos, ensinam-nos outras coisas, mais de...coisas recentes vá”</p> <p><b>P13-</b>“- Aprendo imenso sobre o ser humano, nas suas diversas etapas. “</p> <p><b>P14-</b>“Olhe, é uma aprendizagem contínua, é uma capacidade de criatividade imediata permanente (...) é uma grande mais valia, sem dúvida e portanto é um cuidado permanente”</p> <p><b>P15-</b> “Primeiro compreender melhor esta fase de vida”</p>	8
	Retorno do cuidado	<p><b>P4-</b> “eu estar a tomar conta da minha mãe, prestar os cuidados e à minha sogra, eu acho que também é muito bom para a minha filha que um dia mais tarde vai ver aquilo que fiz pela minha mãe, pela minha sogra e ela aí fazer a mim também”</p> <p><b>P4-</b> “filho és, pai serás, como fizeres, acharás”, se uma pessoa faz bem e ajuda... acho que é um exemplo para um dia mais tarde os filhos também fazerem aos pais, neste caso a minha filha fazer a mim, pronto! “</p>	1
	Satisfação em cuidar	<p><b>P2-</b> “nós sentimo-nos gratos, ou sentimos a gratidão, tanto dos miúdos, como dos avós, por nós estarmos ali presentes”</p> <p><b>P2-</b> “é também interessante e gratificante de ver porque é uma interação geracional mais próxima”</p> <p><b>P5-</b> “E no meu caso hum... para mim pessoalmente é gratificante, eu tenho hum... a família é um dos pilares que me orienta, sempre foi</p>	7

		<p>e, e como a família é um dos pilares, para mim torna-se gratificante”</p> <p><b>P6-</b> “é muito gratificante saber que dispensamos o nosso tempo a alguém que também o dispensou para nós”</p> <p><b>P11-</b> “Oh, é a gente ficar tranquila que fez o que pode, se um dia não nos fizerem a nós não foi porque a gente não fez, não tenho essa culpa porque não fiz”</p> <p><b>P12-</b>“ isso para mim também é gratificante, eu saber que eles também por mais um bocadinho também me vêm e sabem que têm a filha por perto, para mim isso também é gratificante. Essa é uma das mais valias, pronto, é ver que eles ainda estão bem, pronto”</p> <p><b>P13-</b>“ sinto-me gratificada por fazer aquilo que eu acho que é correto que é tomar conta da minha mãe.”</p> <p><b>P15-</b>“ também o facto de estar a apoiar os meus pais é algo que eu também já tinha como objetivo portanto (...) porque queria cuidar deles, tal como já tinha projetado na minha vida (...) o facto de ser bom”</p>	
	<p>União familiar</p>	<p><b>P2-</b> “e isto fizeram uma união que é também interessante e gratificante de ver porque é uma interação geracional mais próxima”</p> <p><b>P2-</b> “sentimos, ao fim ao cabo também algum apoio e os miúdos também dizem “porque a avó tem isto”, eles também vão perguntar e tentar saber e o que é que podem fazer”</p> <p><b>P3-</b> “É mesmo muita boa vontade e muita energia e acho que, cuidar muito do outro é muito importante, acho que essencialmente é ser humano”</p> <p><b>P6-</b> “esta pandemia trouxe muita coisa má, muita coisa má, acredito que sim! Mas se não fosse esta pandemia eu não estava a 90, a 100% com os meus pais, com o meu marido, com a minha filha, se calhar, em 47 anos, se calhar nunca tinha feito tantos jogos, uhh jogos parvos, alguns de jogos de caixa, alguns jogos de qualquer coisa com os meus pais, com a minha filha, se calhar nunca tinha tido, se calhar nunca tinha tido tanto tempo para falarmos... ou para discutirmos! Ou para... seja o que for!”</p>	<p>6</p>

	<p><b>P7-</b> “a solidariedade intergeracional que se vive, mas que ao mesmo tempo também compreendem que a outra parte também precisa de cuidados porque às vezes o meu filho mais velho e a pequenina não compreendem essa situação mas depois o mais velho diz “ai pois é preciso de ir a casa da avó levar as compras!” assim como a minha mãe às vezes também tinha a preocupação com eles “ai o menino é asmático é preciso ter cuidado para ele não se expor” e acaba por haver esta solidariedade intergeracional que eu acho que é importante também”</p>	
	<p><b>P14-</b> “, é uma boa disposição sempre! (...) Mas digo com toda a...é mesmo uma diversão estar com eles”</p>	
	<p><b>P15-</b> “nós estamos mais próximos fisicamente também terá ganhos, creio que tenho nesse aspeto (...) creio que levou a algo bom de ter uma proximidade maior com eles”</p>	